

Instrukce k meditaci na čtyři elementy

Přepisy vybraných nahrávek přednášek **Bhanteho Dhammadípy** z meditačního kurzu na Sněhově (19.6. - 27.6. 2015).

Kompletní nahrávka z celého kurzu je na www.dhammadipa.cz.

Obsah

Předmluva

Mezi nesporně vyjímečná a Bhanteho Dhammadípy velmi vzácná předání patří abhidharmová vipassánová meditace na čtyři živly.

(1) Bhante většinou tuto meditaci neučí, neboť tato meditace předpokládá dobrou koncentraci a dosažení dobrého stupně utišení (samatha). Koncentrační techniky předmětem kursu nebyly, základní stupeň koncentrace byl předpokládán. Těžiště výkladu a následné praxe bylo zaměřeno na definici a poznání objektu meditace.

(2) Z pohledu severní tradice čtyři elementy nejsou nic jiného než takovost, což je synonymum bezpodstatnosti či prázdnoty. Proto Cūḷa-rahulovāda-sutta vyjasňuje že, meditace na čtyři elementy by měla být spojena s meditací na takovost. Jen tak se nám může stát tato meditace otevřením k hlubšímu vhledu takovosti všech objektů poznání.

(3) V Sútře o rozvázání uzlů (která je nyní pro všechny k disposici) je hlavním tématem pochopit tři druhy prázdnoty. Za prvé, bezpodstatnost všech vlastností slov. Za druhé, bezpodstatnost všech objektů, které vyvstávají na základě závislého vznikání (jak Abhidharmakošapoukazuje, vyvstávají na základě důvodů a příčin a ve stejném momentě zanikají přirozeně). A za třetí, bezpodstatnost z hlediska pravdy nejvyšší, což je bezpodstatnost všeho (v Nágárdžunovském smyslu). Klasicky vychází abhidharmová meditace na čtyři elementy z bezpodstatnosti na základě souvislého vznikání, Bhante ale upozornil na nesmírný význam náhledu, jímž lze tuto meditaci převést do severní tradice.

(4) V tradici theravády existují dva hlavní způsoby vipassány. Prvý druh se jmenuje kalāpavipassána, což je meditace vhledu založená na spojování veličin, které jsou objektem našeho poznání ve smyslu spojování ve skupiny. Kalāpa má význam skupiny, nebo má význam souhrnu nebo má význam něčeho, co je dáno dohromady. Jde o vipassánu na základě všeobecného poznání pěti agregátů existence, dvanácti sfér poznání ājatana, osmnácti elementů poznání souvislého vznikání, dvaceti dvou druhů smyslů, čtyř vznešených pravd, atd., jakožto celku. Druhý druh vipassány – abhidharmová

vipassána, předpokládá detailní analýzu všech objektů poznání, což je v théravádovém buddhismu osmdesáti devíti druhů itta, padesáti dvou druhů mentálních faktorů a dvaceti osmi druhů rūpa – tělesností. Tato detailní vipassána je jedině možná jestliže meditující praktikuje podle detailního vysvětlení všech objektů vipassány. Vstupem do této detailní vipassány je v této tradici právě meditace na čtyři elementy, která umožní, že naše tělo se rozpadne v kalāpy a tyto kalāpy jsou následně dále analyzovány.

(5) Základ pro tuto vipassánu je právě meditace na čtyři elementy což jsou, z hlediska buddhistického učení, opravdové objekty. V théravádové tradici se většinou zabýváme kalāpavipassána, tj. vipassánou na koncepty jako je dech, jako jsou nečistoty těla, nebo jako jsou kasina. Ale čtyři elementy představují z hlediska abhidharmy takzvanou vyšší pravdu, to znamená opravdový objekt našeho poznání – ne koncept. Tímto je tato meditace jedinečná. Opravdová vipassána předpokládá, že náš objekt není koncept, ale takzvaná paramatta – vyšší pravda.

(6) Abychom plně poznali objekty poznání, musíme poznat jejich vlastní vlastnosti a jejich společné vlastnosti. Když poznáme vlastní vlastnosti a společné vlastnosti objektů, můžeme poznat souvislé vznikání tak jak je. Jestliže poznáme souvislé vznikání, můžeme se od objektů poznání odpojit. A jestliže se odpojíme od objektů poznání, můžeme je opustit – opustit lpění na nich. Jestliže opustíme lpění na objektech, můžeme udělat konec utrpení.

(7) Čtyři elementy tvoří naše tělo. Vše, co chápeme jako tělo a to co tělo vnímá, je s nimi spojené. Jestliže poznáme tělo, můžeme poznat pocity – pocity jsou spojené s vnímáním (díky vnímání máme pocity, bez vnímání nic necítíme). Čili pocity a vnímání určují to, co rozlišujeme a podle toho, co rozlišujeme, podle toho co vnímáme a cítíme, se vlastně stavíme ke světu. Stavíme ke světu čím? Vůlí a faktory vědomí, které s vůlí přicházejí (jako pozornost a tak dále). Toto vše se děje, protože máme schopnost rozlišování. Schopnost rozlišování je daná vědomím. Čili poznání všeho – je poznání všeho v procesu. Poznat nestálost těla je nejsnazší.

(8) Meditace vhledu proto začíná poznáním rūpa. Rūpa je definovaná v Abhidharmakośa jako rūpana, což doslova znamená to, co se rozbíjí. Vědomí (náma) se též rozbíjí, ale toto rozbíjení vědomí není tak zřejmé. Rozbíjení těla je nám všem jasné – všichni víme, že když jsme se jednou narodili, náš osud je i zemřít. Málo z nás ale ví, že toto vznikání a zanikání těla vlastně je vyvstáváním a zanikáním prakticky v každém momentu. Abychom to pochopili, potřebujeme meditaci na čtyři elementy kde se jednotlivé rūpy (jednotlivé části hmotnosti) stávají objektem mentálních procesů, v nichž meditující zkoumá jeden po druhém faktory vědomí, které se těchto procesů v jednotlivých fázích účastní.

(9) Shluky či skupiny existence (kalápy) sestávající z 8 (minimálně) až 13 (maximálně) rúpa jež jsou základem kvalit skutečných jevů. Jednotlivé rúpy mají svůj původ ve čtyřech „matkách“ (zákonitostech): karmické (kammadža-rúpa), organické (odžadža-rúpa tj. zrozená z potravy), anorganické (utudža-rúpa tj. zrozená z tepla) a zákonitostech mysli (čittadža-rúpa). Bhante se zde při výkladu odvolává na sútru „O pasáku krav“ (Mahá Gopálaka suttam), kde dobrý pasák (meditující) zná dobře jak matky svého stáda krav, tak poznává, dle zvláštních vlastností, i každou krávu (rúpa) jednotlivě. Celé „stádo“ má 28 krav. Základní čtyři rúpa jsou čtyři elementy (země, voda, oheň, vítr). Přidáme-li dále barva, vůně, chuť a odžá-rúpa (výživa) vznikne základní minimální uskupení existence (kalápa) neživé přírody. Přidáme-li dživitaindrija-rúpa (vitalita, život) vznikne základní kalápa přírody živé. Další rúpy jsou: oko, ucho, nos, jazyk, tělo, zvuk, srdce, ženskost, mužskost, prostor, tělesný výraz, řeč, lehkost (lahutá), jemnost (mudutá), přizpůsobivost (kamaňňatá), rúst (upačaja), setrvalost (santani), chátrání (džaratá) a zánik (aniččatá). Ne všechny rúpy jsou však vhodné pro vipassánu. Vhodných je pouze 12 hrubých smyslových rúpa (pasádarúpa) z nichž v rámci kursu byly analyzovány pouze rúpy živlové.

(10) Rozpoznání jednotlivých rúp se děje na základě poznání jejich zvláštních vlastností (obdobně jako výše zmiňovaný Pasák krav). Vlastnostmi země jsou – tvrdost, drsnost a váha a jejich opak měkkost, hladkost, lehkost. Vlastností vody je – plynutí a soudržnost. Vlastností ohně – chlad a teplo. Vlastností větru – pulzace a podpírání. K poznání těchto vlastností slouží představa či znak (nimitta), kterou Bhante pro každou vlastnost podrobně popsal. Pořadí nácviku znaků je rozdílné od pořadí v němž jsou nimitty používány při meditaci, kdy jde již o přirozené pořadí země, voda, oheň, vítr. Meditující prochází postupně stále rychleji a rychleji celé tělo při čemž identifikuje jednotlivé živly, až posléze jimi procházejí bez zábran. V ideálním případě zaregistruje zkušenost prosvíceného těla jako krystalu.

(11) Třebaže se jedná o klasicky theravádovou meditaci je i pro praktikanty dzogčenu nebo zenu velmi přínosné tuto zkušenost prosvíceného těla získat. Jestliže jí získají, to znamená, že uspěli v této koncentraci, mohou se věnovat jiné praxi a analytickou část meditace na čtyři elementy pominout.

(12) Pozná-li vlastní vlastnosti objektu poznání, následuje při této meditaci poznání jejich společných vlastností. Společné vlastnosti jsou přechodnost (aničča), nejásaví (anáttá) a vše, co je poznamenáno nespokojeností, utrpením nebo nenaplněním (dukkha).

(13) Abychom plně poznali objekty poznání, musíme tedy poznat jejich vlastní vlastnosti a jejich společné vlastnosti. Když poznáme vlastní vlastnosti a společné vlastnosti objektů, můžeme poznat souvislé vznikání tak jak je v procesu ve kterém z hlediska důvodů a příčin naše vědomí a objekty vědomí vycházejí a zacházejí v každém momentu (khaṇa). Tento moment je tak krátký, že se jeho rychlost nedá změřit, protože je nesčetněkrát rychlejší než rychlost světla. Jen jestliže máme dobrou koncentraci, můžeme tento proces zpomalit a tím, že si ho zpomalíme, ho můžeme prozkoumat. Pak poznáme, že souvislé vznikání předpokládá momentální (mžikové) vyjevení a mizení všech objektů poznání.

(14) Jestliže poznáme souvislé vznikání, můžeme se od objektů poznání odpojit. Jestliže se od nich odpojíme, můžeme se od nich vysvobodit.

(15) Bhante tak v tomto kursu přednesl úvod do tří „úplných pochopení na světské úrovni“ (lókia-pariňňá) a to „úplného pochopení poznávaného“ (ňáta-pariňňá), „úplného pochopení zkoumáním“ (tírana-pariňňá) a „úplného pochopení překonáním“ (pahána-pariňňá). Prvé pochopení spočívá v rozlišování specifických vlastností různých jevů (například vlastností rúpa je jeho samodestrukce). Druhé pochopení spočívá v poznání tří obecných vlastností – nejásaví (anattá), nestálosti (ančča) a neuspokojivosti (dukkha) tělesných (rúpa) a mentálních (náma) jevů. Třetí pochopení pak, pomocí obecných vlastností, umožňuje dosažení vhledu překonání stálosti. Jak již bylo zmíněno, praktická část kursu spočívala v ňáta-pariňňá.

(16) Bhante byl do abhidharmové meditace na čtyři živly uveden v Jížní Burmě – na tomto jediném místě v celém buddhistickém světě se totiž podařilo tuto jedinečnou meditaci uchovat živou. Scholasticky je pak detailně popsána v „bibli“ theravádového buddhismu – Budhagósově Visuddhimagga a v knihách abhidharmy.

PŘEPIS

1. Charakteristika elementů

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*

Tak jsme se pomodlili pro úspěch našeho krátkého zásedu a teď o obsahu. Podle přání několika mých známých, o kterých vím, že už mnoho let praktikují vipassanu, jsme se nakonec rozhodli tento zásed zasvětit meditaci na čtyři elementy, která je málo známá. Která se dá, a já se o to pokouším, výborně spojit s učením o pouhém vědomí, kterým jsem se dlouhou dobu zabýval.

A tato meditace je vlastně základem pro hlubší pochopení vipassany, tak jak je vysvětlena ve Visuddhimagga a v knížkách Abhidharmy. A já sám jsem se podle toho učil.

Bez meditace na čtyři elementy tedy není možné poznat takzvané *citta-vīthi*, což znamená ty procesy myšlení, které jsou základem pro hlubší poznání vipassany. A není možné též praktikovat důsledně vipassanu, která se jmenuje *anupada vipassana*. Jestli jste slyšeli, v tradici theravády rozlišujeme dva hlavní způsoby vipassany.
První se jmenuje *kalāpa vipassana*, což je meditace vhledu založená na spojování veličin, které jsou objektem našeho poznání ve smyslu spojování ve skupiny. *Kalāpa* má význam skupiny, nebo má význam souhrnu nebo má význam něčeho, co je dáno dohromady. A to je vipassana na základě všeobecného poznání pěti agregátů existence, dvanácti sfér poznání *āyatana*, osmnácti elementů poznání souvislého vznikání, dvaceti dvou druhů smyslů, čtyř vznešených pravd jakožto celku.

Druhý druh vipassany, předpokládá detailní analýzu všech objektů poznání. Což je v théravádovém buddhismu osmdesát devět druhů *citta*, padesáti dvou druhů mentálních faktorů a dvaceti osmi druhů *rūpa*, tělesnosti. Tato *detailní vipassana* je jedině možná jestliže meditující praktikuje podle detailního vysvětlení všech objektů vipassany, detailně. Vstup do této detailní vipassany je v tradici právě meditace na čtyři elementy, která umožní, že naše tělo se rozpadne v *kalāpa*. Tyto *kalāpy* jsou analyzované dál. A jednotlivé *rūpy* nebo jednotlivé části hmotnosti se pak stávají objektem mentálních procesů. A v těchto mentálních procesech pak meditující zkoumá jeden po druhém faktory vědomí, které se těchto procesů účastní v jednotlivých fázích procesu. A toto je možné v tradici na základě meditace na čtyři elementy.

Tato meditace se bohužel zachovala pouze v Barmě. A většinou tuto meditaci neučím, neboť předpokládá jistou dobrou koncentraci. A předpokládá také jisté dosažení jistého dobrého stupně utišení *samathy*. Proto já většinou ať už v mahájánové tradici nebo v théravádové tradici, jestliže se chceme hlouběji dostat do meditace, je třeba si osvojit meditaci utišení. Proto já většinou učím meditaci utišení, málokdy učím vipassanu. Ale na tu vipassanu, kterou já jsem se učil, základ této vipassany je právě meditace na čtyři elementy. A tou se budeme zabývat v těchto budoucích dnech. Jestli uspějeme nebo neuspějeme, nedělejte si žádné starosti. Na každý pád nám tato meditace prospěje tím, že umožní lepší koncentraci na objekt, který je z hlediska buddhistického učení vlastně opravdový objekt.

Většinou v théravádové tradici my se zabýváme vipassanou na koncepty jako je dech, jako jsou nečistoty těla, nebo jako jsou *kasiny*. Všechno toto jsou koncepty. Ale čtyři elementy je takzvaná vyšší pravda z hlediska Abhidharmy, to znamená opravdový objekt našeho poznání. Ne koncept, ale opravdový objekt poznání. A tímto tato meditace je jedinečná. Je to vstup do vipassany.

Vipassana dle Abhidharmy předpokládá, opravdová vipassana předpokládá z hlediska théravádového učení, že náš objekt není koncept, ale je takzvaná *paramatta.* Což je vyšší pravda. Jedině na základě poznání opravdových objektů může pak meditující podle učení např. *Saḷāyatana Samyutta: Sabbaṃ anabhijānam* – pokud nepoznáme všechno, tedy nepoznáme vlastní vlastnosti všech opravdových objektů poznání počínaje právě čtyřmi elementy. *Sabbaṃ aparijānam* – potom co jsme poznali vlastní vlastnosti objektu poznání, poznáváme jejich společné vlastnosti.
Společné vlastnosti jsou přechodnost, utrpení spojené s přechodností, není to obyčejné utrpení, ale utrpení přechodnosti a nejáství všeho, co je poznamenáno nespokojeností nebo utrpením nebo nenaplněním s přechodností. Tyto tři objekty jsou objekty *parijānan*, to znamená objekty plného poznání.

Abychom plně poznali objekty poznání, musíme tedy poznat jejich vlastní vlastnosti a jejich společné vlastnosti. Když poznáme vlastní vlastnosti a společné vlastnosti objektů, můžeme poznat souvislé vznikání tak jak je. Jestliže poznáme souvislé vznikání, můžeme se tedy odpojit od objektu poznání. A jestliže se odpojíme od objektu poznání, můžeme je opustit, opustit lpění na nich. Jestliže opustíme lpění na nich, můžeme udělat konec utrpení. To je výrok ze *Saḷāyatany: Sabbaṃ anabhijānam aparijānam avirājayam appajaham abhabbo dukkha khayāya* – pokud jsme nepoznali všechno tak jak to je, jaké jsou toho vlastnosti? Pokud jsme důkladně nepoznali – to znamená v procesu přechodnosti, neuspokojení s přechodností, a nejáství toho co je spojeno s přechodností a nespokojeností s přechodností.

Jestliže jsme tedy poznali vlastní a společné vlastnosti předmětu poznání, můžeme se od nich odpojit. Jestliže se od nich odpojíme, můžeme se od nich vysvobodit. Vysvobodit v tom smyslu, že je necháme. Že je doslova sežereme místo aby oni žraly nás. Dá se to nazvat takto. Kdo je sežere? Sežere je prázdnota. A jak je sežere? Že na nich nebudeme lpít. A proč na nich nebudeme lpít? Z hlediska Abhidharmy proto, že jsme je poznali tak jak jsou v procesech poznání, které jsou vlastně procesy souvislého vznikání.

Procesy souvislého vznikání jsou především procesy poznání, ve kterém z hlediska důvodů a příčin naše vědomí a objekty vědomí vycházejí a zacházejí v každém momentu. Tedy souvislé vznikání předpokládá momentální vyjevení a odchod všech objektů poznání. Abychom to poznali, musíme poznat jejich vlastní vlastnosti a jejich společné vlastnosti. A společné vlastnosti poznáme důkladně jedině na základě vlastních vlastností. A vlastní vlastnosti, poznání vlastních vlastností začíná v tradici právě poznáním čtyř elementů.
Čtyři elementy tvoří naše tělo. A vše, co chápeme jako tělo, a to co tělo vnímá, je s nimi spojené. Jestliže poznáme tělo, můžeme poznat pocity. A pocity jsou spojené s vnímáním. Díky vnímání máme pocity, bez vnímání nic necítíme. Čili pocity a vnímání určují to, co rozlišujeme. A podle toho, co rozlišujeme, podle toho, co vnímáme a cítíme, vlastně se stavíme ke světu.

Stavíme ke světu čím?

Vůlí a faktory, které s vůlí přicházejí jako pozornost a tak dále. A to všechno se děje, protože máme schopnost rozlišování. Schopnost rozlišování ta je daná vědomím. Čili poznání všeho je poznání všeho v procesu. A tento proces z hlediska buddhistického učení se dá … symbol buddhismu je kolo. Vnitřní kolo je, jako má auto. Kolo má pneumatiky, pneumatiky to je ta vnější část kola. Vnější část kola se dá přirovnat a je přirovnána k našemu tělu. Jestliže vidíme auto, které se rychle hýbe třeba na dálnici, co my jednoduše můžeme postřehnout jako pohyb toho auta, to je právě točení se pneumatik. Právě proto vipassana začíná tím, co je nejsnadnější poznat v rámci toho co jsme popsali – jako poznání vlastních vlastností, společných vlastností a znechucení. Znechucení je špatné slovo, odpoutání se a tím pádem vysvobození, opuštění.

Tělo. Každý z nás ví, že jsme byli něco jiného před deseti lety, před dvaceti lety, před třiceti lety, a tak dále. Poznat nestálost těla je nejsnazší. Stejně tak je nejsnazší poznat, že když se kolo točí, tak se pneumatiky točí. Co je nejtěsněji spojeno s točením pneumatik? To je vlastně vnější okraj těla. To je jako naše pocity a naše vnímání, které je úzce spojené s naším tělem.
Poznat vůli v pohybu a faktory vůle v pohybu je těžší. Ale abychom poznali vědomí jako pohyb, musíme poznat přesně vůli a faktory vůle v pohybu. A tak se dostaneme do středu kola. A střed kola není nic jiného než vědomí, ve kterém vlastně veškeré procesy začínají a končí.

Čili meditace vhledu začíná poznáním *rūpa*. *Rūpa* je definovaná v Abhidharmakośa a tak dále jako *rūpana*, což doslova znamená to, co se rozbíjí. Vědomí se též rozbíjí, ale toto rozbíjení vědomí není tak jasná věc. Rozbíjení těla je nám všem jasné. Všichni víme, že když jsme se jednou narodili, náš osud je i zemřít. Ale málo z nás ví, že toto vznikání a zanikání těla vlastně je vyvstávání a zanikání prakticky v každém momentu. A na to, abychom to pochopili, právě potřebujeme meditaci na čtyři elementy.

Čtyři elementy, jak se budeme učit v příštích dnech, čtyři elementy není nic jiného než takovost. Což je synonym, obzvláště v mahájánovém učení je synonym prázdnoty. Čili jak třeba *Cūḷa-rahulovāda-sutta* vyjasňuje, meditace na čtyři elementy by měla být spojena s meditací na takovost. Jen tak opravdu tato meditace se nám může stát otevřením k hlubšímu vhledu.

Hlubšímu vhledu čeho?

Hlubšímu vhledu takovosti všech objektů poznání.

Tak v těchto dnech, tedy jestli všichni jsou touto meditací inspirováni a mají k ní chuť, budeme probírat v těchto dnech počínaje zítřkem, kdy objasním základy této meditace. Základy této meditace jsou, že čtyři elementy mají dvanáct vlastností, které je shrnují. Každý element, element země, element vody, element ohně, element větru má vlastně tři aspekty, ve kterých je poznáváme.

První aspekt je konvenční aspekt. Tu zemi, kterou vidíme z okna, toto se nazývá konvenční země, technicky *sasambhāra paṭhavī*. To znamená, když vidíme zemi, vjem země se nedá odloučit od vjemu elementu vody, elementu ohně, elementu větru, barvy, chutě, čichového vjemu a takzvané *ojā*, což je vlastně kalorická hodnota všeho, co je hmotné.
Je osm součástí atomárních součástí všech částeček hmoty. Jestliže praktikujeme meditaci na čtyři elementy, naším úkolem je, aby se naše tělo rozpadlo v tyto částice a pak tyto částice studujeme. A tyto částice hmoty, o kterých budeme mluvit, jsou pak objekty počínaje těmi osmi základními, o kterých jsem se zmínil, jsou vlastně objekty procesu poznání, tak jak jsou vysvětleny v učení Abhidharmy. A tyto procesy poznání jsou procesy momentálního vyvstání a zanikání v každém okamžiku poznání. - Tedy element země, který vnímáme jako země venku z okna, to je konvenční země, nebo země *sasambhāra*. *Sasambhāra* znamená s výbavou.

S jakou výbavou?

Těch elementů, o kterých jsem se zmínil, voda a tak dále. Bez nich ta země, kterou vidíme neexistuje.

Další je země, kterou používáme, ti, kteří praktikují do hloubky samathu, praktikují *kasiny*, deset *kasin*, a jistě též budou praktikovat *kasinu* země. *Kasinu* země získají tím mentálním obrazem. A tento mentální obraz země se pak stává objektem hlubší koncentrace.

A třetí, opravdová země, kterou budeme poznávat v této meditaci, je takzvaná země jako vlastnost. A to je opravdová země. Všechno ostatní je země konvenční. A tato země z hlediska učení Abhidharmy to je ta vyšší pravda. Vyšší pravda v tom smyslu, že je předpokladem k poznání prázdnoty, takovosti. To, co je předpokladem poznání prázdnoty neboli takovosti, tomu se říká v Abhidharmě vyšší pravda.

A objektem vipassany musí být tato vyšší pravda. Čili úkolem je poznat zemi jak v našem těle, tak i venku z hlediska opravdových vlastností země, které jsou tvrdost, hrubost, těžkost a jejich opak měkkost, hladkost a lehkost. To je země, tak jak opravdu je. To je takovost země. Jestliže jsme poznali takovost země, můžeme pak poznat prázdnotu země. Jestliže jsme poznali prázdnotu země, poznáme, jak se budeme učit v příštích dnech, že tato země nejsem já, tato země mně nepatří a země není já.
Tedy meditace na elementy začíná právě poznáním těchto vlastních vlastností čtyř elementů, které jsou skutečným objektem našeho poznáním. Ne konceptem ale skutečný objekt přímého poznání.

2. Instrukce před první meditací

Než vysvětím metody začneme tak, že se koncentrujeme na objekt, na který jsme zvyklí meditovat. Asi nejlepší bude dech. A zkuste cítit dech v celém těle. Cítit dech v tom smyslu, o čem jsme začali hovořit včera večer – ve smyslu tlaku, vibrace, kterou se snažíme koncentrací chápat jakožto vjem našeho těla.

Večer možná nebo v příštích dnech budeme mluvit o tom, že čtyři elementy, a to co je odvozeno od čtyř elementů, jako je barva a tak dále, vlastně vždy vzniká neodděleně. Neexistuje situace, kdy vyvstává vjem země – jako tvrdosti, hrubosti, těžkosti – odděleně od teploty, od tlaku, od plynutí, které jsou vlastnosti ostatních elementů.

Jelikož se koncentrujeme na dech a dech ve vlastní podstatě je element větru, chápeme ho bezprostředně jako tlak, jako vibraci. Právě proto je dobrým úvodem do této meditace na elementy. Protože vjem dechu je něco, na co jsme zvyklí a co se lehce dá identifikovat. Podle buddhistického učení vjem větru – jakožto tlaku, jakožto vibrace, jakožto podpírání, můžeme mluvit o těchto charakteristikách později – nás stále doprovází společně s měkkostí, tvrdostí a ostatními kvalitami, které přicházejí společně s tlakem. Neexistuje tlak bez vjemu tvrdosti, měkkosti, teploty a tak dále. Ale jelikož se soustředíme na tlak, na vibraci, tento charakter přichází do popředí. A přichází do popředí díky síle naší pozornosti, která nám dovolí postupem času, abychom tento vjem chápali čím dál jasněji v každé části našeho těla.

Právě proto teď jako úvod meditujeme na dech tím, že se snažíme ho chápat jakožto vjem, který doprovází vjem těla a je neoddělitelný od vjemu těla. A jelikož sílou naší pozornosti, sílou naší koncentrace tento vjem se stává predominantní a všechny ostatní vjemy jdou do pozadí. To je vlastně základní princip této meditace. Jelikož se koncentrujeme na jeden vjem, všechny ostatní vjemy přichází do pozadí. Ale jsme si vědomi toho, že tyto ostatní vjemy doprovází a musí doprovázet vjem tlaku nebo vibrace. Takto se snažíme meditovat na dech a když objasním metodu, pak použijeme naše zkušenosti z meditace na dech, abychom pak začali s tím vjemem, který je pro většinu z nás nejjasnější – vjem tlaku. Chápání těla jako tlak, jako pohyb, jako vibrace se stal predominantní díky, jak už jsem se zmínil, síle naší koncentrace.

3. Nácvik pocitu STRKÁNÍ

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*

Včera jsme mluvili o tom, že naše existence, poznání existence, se dá přirovnat ke kolu, které se točí a toto kolo života vnímáme jak tělem, tak i duchem. Tyto části naší existence jsou stále v pohybu a tento pohyb je život. Naším úkolem je v tomto kurzu poznat svět, tak jak ho poznává tělo. Neb dle budhistického učení, čím jasnější je poznání těla, o to jasnější bude poznání ducha, který je na toto tělo vázán.

Mluvili jsme včera o tom, že v tradici vipassany existují dvě tradice. Tradice takzvané *kalāpa vipassana*, což je tradice založená na vnímání a analýze objektů poznání tedy objektů těla a ducha. Na základě jejich souhrnu ve skupiny poznání, pak existuje takzvaná *anupada vipassana*, což je detailní vipassana na základě poznání všech jednotlivých složek duševna a tělesna.
Tato meditace je vlastně brána v tradici abhidhamma k tomuto poznání tělesnosti na základě detailu. Bez této meditace detailní poznání tělesnosti není možné. A tím pádem též detailní poznání objektu tělesnosti též není možné.

A tělesnost, jak poznává tělesnost?

Tělesnost dle budhistického učení poznává takzvaný *pasāda rūpa*. *Pasāda rūpa* to jsou, dá se přeložit jako senzitivity těla.

My máme pět smyslů vázaných na tělo. V théravádovém učení je dokonce i mentální schopnost vázaná na tělo, což v severním budhismu není přijato.

Na každý pád, tělo bezprostředně poznává čím?

Bezprostředně poznává pěti smysly.

A pět smyslů poznává čím?

Pět smyslů poznává sensitivitou, která se nazývá jasná *rūpa*, jasná tělesnost. V této meditaci, jestliže vaše koncentrace pokročí, budete schopni vidět tuto jasnou tělesnost. To jsou jasné molekuly, které tvoří naše tělo, které jsou senzitivní vůči vnějšímu světu.
Tedy máme pět senzitivit v oku, v uších, v nose, na jazyku a senzitivita, která je rozprostřena po celém našem těle, v každé části těla. To, že jsme si vědomí, že máme naše tělo, je právě na základě těchto senzitivit a ty je nutno poznat.

Teď meditace. Zmínil jsem se včera o tom, že rozeznáváme tři druhy nebo pojetí elementů. Za prvé, konvenční pojetí elementů, to je země, kterou vidíme, když se díváme z okna. Za druhé, mentální obraz elementu, který používáme k prohloubení v meditaci a třetí takzvaná *lakkhaṇa* rūpa, což znamená tělesnost ve smyslu vlastních vlastností. A to je to, co budeme zkoumat. To je opravdová tělesnost, to je to, co budeme zkoumat v této meditaci.
A na základě tohoto zkoumání se pak, jestliže uspějeme v koncentraci, naše tělo může rozpadnout na částice. A tyto částice jsou též složené z takzvaných *paramatthas*, takzvaných vyšších pravd, které jsou v učení Abhidammy opravdové objekty našeho poznání.

Čili co poznáváme senzitivitou těla, která je rozprostřena všude v našem těle a díky které jsme si vědomi, že máme tělo. Poznáváme jí dle buddhistického učení dvanáct vlastností. Těchto dvanáct vlastností je opravdová zkušenost našeho těla. A opravdová zkušenost našeho těla je z hlediska učení Abhidhammy, je pak zkušenost těla z hlediska vyšší pravdy, ne z hlediska konvenčního poznání.
Tato vyšší pravda je pak takovost, jak už jsem se zmínil. A takovost je to, co ve své podstatě zůstává stejné. Zatímco mahájánové učení dává důraz na takovost, která je, dá se říci, bez rozlišení. Théravádová meditace zdůrazňuje takovost s rozlišením, tedy analytickou meditaci. Analytická a neanalytická meditace nejsou v protikladu, ale musí se doplňovat. Ale z hlediska théravádového

učení se doplňují jen tehdy, jestliže poznáme takovost, která přesahuje rámec světa, což je nirvána. Z hlediska mahájánového učení od samého počátku musíme a máme zkoumat tuto takovost. Jelikož tento kurz byl původně též úvod do mahájánové meditace, zmiňuji se o tom. Tyto dva druhy takovosti, jestliže chceme hlubší poznání, by se měly spojit v jeden celek. K tomuto tématu se později vrátím, jestliže bude čas.

Teď chceme bezprostředně poznat v meditaci, co vlastně pociťujeme, co vlastně vnímáme tělem. A to, co vnímáme tělem, jak už jsem se zmínil, je dvanáct vlastností hmotnosti. To je to, co vnímáme bezprostředně tělem.
Striktně řečeno, v učení théravády vnímáme bezprostředně tělem deset vlastností neb dvě vlastnosti elementu vody si odvozujeme z bezprostředního vnímání předešlých deseti vlastností. To poznáte sami. Jelikož poznání elementu vody v meditaci na elementy přichází po poznání ostatních tří elementů. Bez poznání ostatních tří elementů nebudeme si vědomi, že vodu, tedy tečení a kohezi nemůžeme bezprostředně poznat tělem. Ale poznáme to odvozením. Jestliže si sáhneme na vodu, která teče, co cítíme je pohyb, což patří elementu větru. Cítíme teplotu, což patří elementu ohně. A cítíme jistou konzistenci, která patří elementu země. Z toho si odvodíme, že naše tělo teče a drží se pohromadě.

A teď k základním vlastnostem, na kterých budeme v příštích dnech pracovat meditativně. První je země, vždy začínáme od toho, co je hrubší a jdeme k tomu k tomu, co je jemnější. Nejhrubější část našeho těla je právě element země. Element země se manifestuje tak, nebo my ho bezprostředně vnímáme tak, že v něm je osnováno neboli založeno vnímání ostatních elementů. Jestliže nemáme něco pevného, nemůžeme si být vědomi teploty, nemůžeme si být vědomi pohybu ani tečení ani koheze. A právě proto, že je to něco, element země je základem hmotnosti, právě proto se manifestuje jako přijímání. Tělo může přijímat, protože je složeno z elementu země. Kdyby nebylo složeno z elementu země, nemohlo by přijímat. A to, že přijímá, je umožněno tím, že neexistuje odděleně od ostatních elementů. Čili bezprostřední příčina země jsou právě tři ostatní elementy. Stejně tak jako bezprostřední příčina vody jsou tři ostatní elementy. Bezprostřední příčina ohně jsou tři další elementy. Bezprostřední příčina větru jsou další tři elementy.

Tedy element země, a naše tělo jakožto element země poznáváme poznáním tvrdosti. Jak už jsem se zmínil, což je hlavní charakteristika země. Poznáním hrubosti, což je takzvaná *ākāra* neboli aspekt tvrdosti. A tíha, těžkost.

Teď, měli bychom si uvědomit, že vše, co chápeme a můžeme pochopit ve světě, jen vyvstává v závislém vznikání. Nutno pochopit, že já chápu tvrdost této misky, protože má ruka je jaká? Je vůči misce měkká. Já chápu hladkost této misky, protože moje ruka vůči této misce je co? Je hrubá. Já chápu tíži této misky, protože moje ruka je lehčí než tato miska z materiálu, který je lehčí.

Takže co to znamená?

Že všechny tyto elementy, které tvoří naše tělo, nejsou nic jiného než závisle vznikání, vyvstávají společně. Závislé vznikání je právě ten princip, který nepřipouští jednu příčinu, jeden důvod, ale nutně ukazuje na svět a poznání světa jako poznání mnohosti důvodů a mnohosti příčin. Jelikož je mnohost důvodů a mnohost příčin, je také mnohost důsledků.

V théravádové tradici se tomu říká *sahajāta paccaya* nebo *aññamañña paccaya*. To znamená, vše, co existuje v závislém vznikání, existuje na základě příčin, na základě toho, co vyvstalo z příčin *paccaya upādāna*, a na základě *sati* nebo *śakti*, která je spojena s příčinami a důvody. To, že se naše kolo života točí, je právě na základě této kauzální *śakti*, kauzální síly. Buddha vysvětluje souvislé vznikání právě na základě nevědomosti, nebo závislé vznikání na základě nevědomosti, která se nedá odpojit od karmy a od ulpívání. Toto kolo tedy se točí z hlediska Abhidammy.

Je krásný příklad, v *Samyutta nikāya* najdeme, tak jako když vezmeme kolo a dáme mu impuls, dáme mu pohon, kolo se točí, točí, točí, pokud v něm ten impuls existuje. Jestliže tento impuls, který se dá nazvat též *śakti*, kauzální síla, pokud tato kauzální síla existuje, kolo se bude točit. Když tato kauzální síla se vyčerpá, kolo zůstane na jednom místě, otáčí se na jednom místě a spadne. A kam spadne, to se musíte dozvědět sami, to vám nikdo neukáže. Ale že spadne, to je jisté.

Teď abychom se vrátili k metodě. Tedy šest vlastností patří zemi, dvě vlastnosti patří vodě což je tok a koheze, dvě vlastnosti patří elementu ohně což je teplo a zima, a dvě vlastnosti patří elementu větru což je tlak nebo pohyb a podpírání. Těchto dvanáct elementů budeme studovat jakožto vnímání, pocit našeho těla s vědomostí.

Právě proč jsem mluvil o kolu?

S vědomím toho a to je velice důležité, jestliže třeba vlastnost země je tvrdost, existuje tvrdost jako data objektu odděleně od pocitu a vnímání tvrdosti?

Dříve naše věda tendovala k tomu, že existuje. Dnes se dostáváme čím dál tím blíže k tomu, co buddhismus považuje za opravdové poznání, vjem tvrdosti a tvrdost se nedá od sebe oddělit. Stejně tak jako počitek těla a počitek vědomí se od sebe nedá oddělit. Tělesnost a duch se od sebe nedají oddělit. Ten, kdo je odděluje, není nic jiného než nevědomost. Čili těchto pět agregátů existence je jeden proces a abychom si to uvědomili, nejlepší meditace snad na to je právě poznání čtyř elementů jakožto vyšší pravdy.

Teď tato tradice meditace na čtyři elementy se zachovala v plnosti, jak už jsem se zmínil včera, pouze v abhidhammové tradici v Burmě, kde já jsem se této meditaci naučil. A podle živé tradice této meditace nezačínáme tam, kde bychom vlastně měli začínat, od elementu země, ale začínáme od toho, co vnímáme nejasněji. A to, co vnímáme nejasněji, je právě tlak, pohyb. Proto jsme začali s meditací na dech. Protože v meditaci na dech, to, co vnímáte jako dech, není nic jiného než vítr, který se manifestuje jako tlak nebo jako vibrace nosních dírek. To doufám, každý z vás i ti, kteří nejsou zvyklí na hlubší koncentraci, můžou identifikovat. Teď, jestliže identifikujeme vibraci nebo tlak nosních dírek a koncentrujeme se tam, snažíme se dále abychom identifikovali tento tlak nebo pohyb nejen nosních dírek, ale i v okolí nosních dírek, na tvářích, v hlavě.
V podstatě my nedýcháme jen nosem, ale dýcháme celým tělem, to je důležité si uvědomit. Každý pór naší kůže se účastní procesu nádechu a výdechu. A třeba jestliže chcete hluboce poznat meditaci na dech, je třeba být familiární s tímto takzvaným jemným dechem. Existuje hrubý dech z nosu do podbřicha, z podbřicha zase do nosu. Existuje jemný dech, kterého se účastní celé tělo, obzvláště horní část těla nad bránicí. Nádech a výdech, jestliže se dobře koncentrujeme, postupem času budeme moci vnímat i v dolní částí těla pod bránící. Ale nad bránicí je daleko jasnější.

Čili začínáme tak, že jsme si vědomy dechu nosních dírek, pak rozšíříme oblast vnímání na tvář pak krk, prsa, břišní krajina je obzvláště jasná a postupem času se snažíme vnímat dech jako vibraci, jako pohyb, jako tlak, jako rozšiřování a scvrkávání ve všech částech těla. Jestliže naše koncentrace bude dobrá, budeme cítit tento tlak rozšiřování a zužování, scvrkávání i jestliže se koncentrujeme na konec prstu, budeme schopni to vnímat i v konci prstu. Tím pádem jedno bodovost našeho vědomí se zlepší.

Druhá metoda, doplňující metoda je tep. Jestliže máme lepší koncentraci, můžeme si být vědomy tepu ve všech částech těla, ve všech částech těla, které žijí. Když máme nějaké umělé části v těle, tak tam tep asi nebudeme poznávat. A zase stejný způsob, začínáme tam, kde tlak, vibrace, rozšiřování, scvrkávání je nejjasnější. Což je kde? Třeba srdce, tlukot srdce. Soustředíme se na tlukot srdce. Jestliže tlak, pohyb, vibrace, tam je jasný vjem, rozšíříme naše vědomí na sousedící část, na naše prsa, jestliže tam si budeme jasně vědomi, že všude je tlak, pohyb, vibrace, pak jdeme do ostatních částí

těla. Jestliže v srdci to není jasné, můžeme si vzít krční žíly, tam to je též jasné. Pak rozšířit na celý krk, na tvář, zase dolů. Jestliže vjem tlaku, vibrace, strkání se stává jasný dojem, který můžeme aplikovat, pak od hlavy až po paty procházíme tělem a snažíme se jasně vnímat právě tuto vlastnost větru: tlak, strkaní, vibraci, pohyb. Neexistuje žádná část těla, kde element větru neexistuje, všude, jen naše sensitivita není dost vyostřena, abychom si to toho byli vědomi. Zmíním se o tom ještě, co se budeme učit v příštích dnech. V živé tradici na čtyři elementy tedy začínáme větrem. A to takzvanou lehkou částí větru.

Každý element se dá rozdělit dle tradice na těžkou část a lehkou část. Těžká část elementu země je – těžkost, hrubost, tvrdost. Lehká část elementu země je jejich opak – měkkost, lehkost a hladkost. Těžká část elementu vody je koheze. Lehká část elementu vody je tok. Lehká část elementu ohně je teplo, těžká část elementu ohně je chlad. Lehká část elementu větru je pohyb, těžká část elementu větru je podpírání. Jestliže tato těžká část elementu větru nebude existovat v tomto momentě se naše tělo zhroutí a budeme jako pytel brambor. Právě meditací na čtyři elementy si toho budete čím dál víc vědomí.

V živé tradici meditace na elementy začínáme lehkou částí větru, což je vibrace, tlak. Dále se budeme učit tvrdost, hrubost, těžkost. Pak přichází těžká část elementu větru což je podpírání. Pak přichází měkkost, hladkost, lehkost. Pak přichází horko neboli teplo, pak přichází chlad. A nakonec, právě, jak jsme se zmínili, přichází tok a koheze. Jestliže se naučíme rozeznávat jasně těchto dvanáct vlastností, potom je seřadíme podle přirozeného pořadí tedy – element země, element vody, element ohně, element větru a procházíme celým tělem a poznáváme celé tělo v rámci čtyř elementů.

Jestliže naše koncentrace dosáhne stupně *upacāra samādhi*, pak začneme si být vědomi vlastního těla, jakožto světelného jevu. A tento světelný jev není nic jiného než ty senzitivity těla, o kterých jsem se zmínil. Stejně tak při meditaci na dech, jestliže se naše koncentrace bude lepšit, uvidíme svoje tělo jako šedé mraky. Jestliže se ještě zlepší, uvidíme svoje tělo jakožto bílé mraky. A jestliže dosáhneme samādhi pomocí meditace na Čtyři elementy, bude naše tělo svíti jako krystal. To je předpoklad k tomu, abychom zvládli techniku rozpadu těla na takzvané kalápy.

Kalápa doslova znamená trs. Trs – plno věcí dohromady. A z hlediska učení Abhidammy, to, co poznáváme jako tělesnost, a to co poznáváme jako duševnost není nic jiného než trsy tělesnosti a trsy ducha. Neexistuje žádný moment vnímání různých faktorů vnímání, jako je pocit pozornost atd. Stejně tak neexistuje žádný moment vnímání těla bez trsu hmotnosti, což jsou právě vlastnosti těchto čtyř elementů – barva, chuť, vůně a kalorická hodnota. To jsou základní složky hmotné kalápy, které, jestliže vaše meditace bude pokračovat, byste měli začít vidět. Čili to, co vnímáme jako tělo, není nic jiného než trsy tělesnosti.

Tak přeju dobrou meditaci, čas se pomalu naplňuje, tedy začínáme. Jelikož náš čas je velice omezen, tento retreat končí v sobotu, že jo? Jsou jógíni, kteří mají zkušenost v meditaci, doufám, že ti budou pokračovat rychle. Jsou jógíni, kteří nemají mnoho zkušeností v meditaci, ti budou pokračovat pomaleji. Ale doufám, že do soboty každý z nás alespoň zvládne techniku meditace na elementy a bude ji moci použit ke svému prospěchu.

Dotaz: Můžu se zeptat? Jak se v této meditaci pracuje s bolestí?
Bhante: Bolest není nic jiného, jestliže ji chápeme koncentrovanou myslí a odpojením, nic jiného než právě vjem tvrdosti, teploty, tlaku a tak dále. A jestliže se koncentrujeme na jedno místo s odpojením, pak začneme si být vědomi, že místo tlaku se stále mění, místo tvrdosti se stále mění, místo teploty se stále mění.

Dotaz: Mohu to vnímat tak, že bolest je příliš silný koncentrovaný vjem?

Bhante: Všechny vjemy jsou koncentrované vjemy, alespoň by měly být. Ale bolest není nic jiného než vnímání základu a tento základ může být rozprostřen rovnoměrně, což nám dává pocit příjemný anebo může být rozprostření vlastností elementů nerovnoměrně, což jsou důvody bolesti. To je také základ medicíny, kterou se Júlie učí. My na to bohužel nemáme čas, v čínské medicíně stejně tak jako v indické medicíně zdraví není nic jiného než harmonie elementu. Jestliže naše elementy jsou v harmonii, máme příjemný počitek těla. Jestliže naše elementy jsou bez harmonie, máme nepříjemný počitek těla. A meditace je právě na to, i když máme nepříjemný počitek těla, abychom s tím mohli pracovat. Na to je meditace na čtyři elementy obzvláště dobrá.

Dotaz: Jak rychle mám rozšiřovat ty oblasti, kde pociťuji vibrace.
Bhante: Když zjistíš, že vibrace je jasná na jednom místě, nezůstat tam, rozšířit to vedle a tím pádem se dostáváš na území, kde normálně by sis vůbec nebyl vědom vibrace.

Dotaz: A potom když budu mít vibrace na celém těle?
Bhante: Když budeš na celém těle to je základ, to je vysvětleno ve Visuddhimagga, základ dobré koncentrace: ani ne rychle ani ne pomalu – to je první. Ne rychle, ne pomalu *vikkhepa a banda*, že se musíš bránit zuby nehty jakémukoliv rozptylování. To je důležité. Ani ne rychle ani pomalu. Bránit se rozptylování, to znamená, že tvoje vědomí, i když provozujete teď meditaci v chůzi, vědomí by mělo zůstávat u toho vjemu vibrace, s kterým jste čím dál tím více familiárnější. *Paññatti samatikkamanato*, že tato meditace je založena na tom, že transcendujete koncepty. Ty nepracuješ s konceptem větru jako tlak, ale ty bezprostředně tělem cítíš ten tlak. To, že víme, že vítr je tlak, nám v této meditaci nepomůže, musíme to poznat tělem bezprostředně, to znamená, že praktikujeme meditaci na čtyři elementy.

A co tam je ještě? Že to, co není jasné, můžeme přeskakovat. To znamená, jestliže, dejme tomu, nejsme schopni poznat element hrubosti jasně, tak ho můžeme přeskakovat. Ale poznáme-li úplně jasně element opaku hrubosti, což je jemnost, pak hrubost též bude lehké poznat. Ale abychom přeskakovali, je důležité, aspoň ta protikladná vlastnost musí být jasná. Pak si můžeme dovolit přeskakovat. Jestliže ani jedna z těchto dvou vlastností není jasná, pak si přeskakovat dovolit nemůžeme. Nakonec, jestliže dosáhneme dobré koncentrace v této meditaci, pak těch dvanáct vlastností elementu budou vyrovnané.
Ze začátku některé vlastnosti budou obzvláště silné. Jestliže některé vlastnosti jsou obzvláště silné, co uděláme? Budeme se věnovat těm protikladným vlastnostem. Jsou lidé, kteří třeba meditují na tvrdost a celí ztvrdnou, ztuhnou. Což není vůbec dobré, to by se nemělo stát. Jestliže tvrdost je obzvláště silná, věnujeme se čemu? Měkkosti. Ale to všecko se dozvíme postupem času. Netřeba jít příliš dopředu. Pomalu, pomalu budeme vstřebávat. Ze začátku, pro dnešek, abychom se dostali do meditace, budeme pracovat jenom na tlaku. A od zítřka pak budeme brát každý den dvě vlastnosti. Jestli to půjde obzvláště dobře, pak ti, kteří mají dobrou meditaci, můžou si zkusit i tři vlastnosti. Ale na nic nespěchat. Ten, kdo spěchá, nakonec je ten nejpomalejší.

4. Nácvik pocitu TVRDOSTI a DRSNOSTI

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Tak ode dneška začínáme tím, že probereme každý den dvě vlastnosti. Čili zbývá jedenáct vlastností a máme na to pět dní. Čili jestliže to půjde dobře, jeden den probereme tři vlastnosti.

Důležité je pochopit, a to já musím stále a stále opakovat, že tyto čtyři elementy jsou základem našeho poznání tělesnosti.

A základem našeho poznání tělesnosti v jakém smyslu?

V buddhistickém smyslu závislého vznikání. Abychom chápali že to, co Abhidharma nazývá opravdové objekty poznání, jsou opravdové objekty souvislého vznikání, proto v théravádové tradici veškeré Dhammy nebo opravdové stavy, opravdové jevy určujeme na základě čtyř aspektů. Proto je třeba vidět též tyto elementy jako základy kauzality, síly, které v kauzalitě pracují.

A jaké jsou tyto čtyři základy, čtyři základní aspekty?

První základní aspekt je vlastnost. Z hlediska učení Abhidharmy to, co opravdu existuje má svoji vlastní vlastnost, nebo vlastní bytí – *salakkhaṇa*, *sabhāva*. A Dharma též v učení Abhidharmy je definovaná jako to, co drží svoji vlastní podstatu. Abychom pochopili – později jestli se chcete zabývat mahájánovým učením, což je učení, které zdůrazňuje nepodstatu – musíme první pochopit o co se vlastně jedná. Co je podstata a co je nepodstata. Jestliže pochopíme, co je podstata, může i lehce pochopit i to, co je nepodstatnost. Pokud nechápeme to, co je podstata, můžeme se určitě mýlit o tom, co je nepodstata a co je nepodstatnost.
Čili začali jsme s elementem větru, protože tento element je nejsnadněji postihnutelný a doufáme, že všichni z nás se s ním obeznámili a jsou schopni ho identifikovat. Je tomu tak? Jsou nějaké problémy?

Tak z hlediska definice větru, jelikož jsme začali větrem, co je *lakkhaṇa*, vlastnost větru?

Vlastnost větru podle Abhidharmy je *vitthambhana*. *Vitthambhana* znamená, že to vlastně podpírá. Vše, co je podpíráno, to je podpíráno větrem. Dle buddhistické kosmologie též tato země existuje na základě podpírání větru. A stejně tak jako náš mikrokosmos až do úrovně *kalápy.* V molekule též. To, co podporuje všechny ostatní části této, dá se říci toho souhrnu vlastností – molekula v buddhistickém poznání je souhrn vlastností – to co udržuje, podporuje tento soubor vlastností, to je právě element větru. Je to to, co roztahuje, distenze. Podpírat znamená roztahovat. Když je něco podpíráno, je to roztahováno, jako péro. A my teďko že tady sedíme, sedíme na tom péru právě, která nás drží v pozici, kterou zaujímáme. Jestliže se dostaneme na úroveň *kalápy*, budeme to vidět jasně.

Teďko, druhý aspekt. Poznání všech jevů na základě závislého vznikání je *rasa*. Což znamená doslova chuť. Vše, co má vlastnost, skutečnou vlastnost, ať v jakýchkoliv okolnostech se stále jeví, to má jedinečnou chuť. Jedinečná chuť je vlastně jedinečná funkce.
Teď k pochopení závislého vznikání je právě důležité pochopit, že ačkoliv veškeré vlastnosti, které nás drží pohromadě, mají jedinečnou chuť, jedinečnou funkci, vyvstávají pohromadě. Jestliže to pochopíme, pak to je základ též pochopení učení závislého vznikání. Na základě tohoto pochopení závislého vznikání, jehož neoddělitelná část je vyjevením všech různých vlastností a funkcí společně, je založena filosofie pouhého vědomí.

Jak je to možné, že všechny jevy se mohou jevit s rozdílnými vlastnostmi, s rozdílnými funkcemi, s rozdílným projevem v jednom momentě?

Protože se vyjeví ve vědomí.

Kdyby neexistovalo základní vědomí, jak by se mohli protikladné jevy, protikladné vlastnosti, protikladné funkce, jak by se mohli jevit v jednom stejném momentě?

Jelikož se jeví v jednom stejném momentě, musí se jevit na základě vědomí. Jestliže uspějeme v této meditaci, bude to též velká pomůcka k tomu, abychom začali chápat hlouběji tento princip. Neb jak

už jsem se zmínil pocit tvrdosti, vnímání tvrdosti, rozlišení tvrdosti a tvrdost sama se nedá od sebe oddělit.
Tedy funkce nebo chuť elementu větru, tak jak ho chápeme v těle a jak se ho budeme učit chápat též venku, je pohyb. A tento pohyb je právě chuť větru. A tento pohyb jako chuť větru se děje na základě kosmických dimenzí, na základě dimenzí naší malé země, na základě dimenzí našeho těla a též na základě té nejmenší dimenze v *kalápě*. V jedné *kalápě* právě pohyb, stejně tak když vezmete mikroskop a projdete tělem – dneska věda je tak pokročilá, že to můžete dělat, budete vidět, jak každá buňka je vlastně v pohybu, věčný pohyb. To je život. A tento pohyb se děje na základě *kalápy* právě jakožto chuti větru, jakožto funkce větru.

A teď cokoliv má vlastnosti, cokoliv má funkci se též manifestuje. To, co nemá vlastnosti, to, co nemá funkci, se z hlediska tohoto učení nemůže manifestovat.

A jak se manifestuje, jak se projevuje vítr v našem těle?

Projevuje se jako *abhiniharana* – že něco je přenášeno z jednoho místa na druhé. A to se děje též na kosmické úrovni, na úrovni těla i na úrovni *kalápy*. Jestliže se budete snažit, měli byste to brzy vidět. To je vítr.

A teď přicházíme k elementu země. Ode dneška budeme studovat převážně element země.

Dotaz: Bhante, ještě jste tam neřekl čtvrtý aspekt.
Bhante: Čtvrtý aspekt je hlavní příčina vyjevení jevu. To, co má vlastnost, to, co má funkci, to, co se projevuje, to má hlavní příčinu. Ačkoliv příčin je mnoho, mnoho, vše, co se vyjeví, má hlavní příčinu. A hlavní příčina vyjevení větru jsou ostatní tři elementy. Jestli by nebyla země, voda a oheň, vítr by se nemohl vyjevit.

Teď přicházíme k elementu země a abychom pochopili, že element země chápeme v rámci závislého vznikání jako takovost země. To znamená, že ač budeme chápat tělesnost v jakýchkoli podmínkách, budeme ji vždy chápat jako zemi. A budeme ji vždy chápat jako zemi v rámci vlastností země, což je tvrdost, hrubost, těžkost a opak. Nemusí zdůrazňovat, opak tvrdosti je měkkost a tak dále. Kdykoliv se střetneme se zemí, kdykoliv máme počitek země, máme počitek těchto šesti vlastností. Tak to bylo v minulosti, tak je to v přítomnosti a tak to bude v budoucnosti. To je takovost země. Poznání takovosti země je předpokladem k poznání takovosti souvislého vznikání. A takovost souvislého vznikání ve všech buddhistických tradicí je obsah velkého probuzení Buddhy pod stromem probuzení.

Právě tato takovost všech jevů v rámci souvislého vznikání může být vysvětlována různými způsoby. A také je. Ale všechny způsoby, jestliže použijeme inteligenci, se navzájem vlastně spojují. A to je velikost buddhistického učení.

Vlastností země je tvrdost. A tvrdost právě dnes budeme studovat. Chuť země neboli funkce země je základem poznání vody – tak je to i v přírodě – ohně a větru. Čili chuť země neboli funkce země je základ, na kterém všechno musí stát. Stejně tak jako kdekoliv, kde je země, tam můžou být rostliny a bytosti. Tak podobně kde je země, tam může být oheň, voda a vítr.

Teď během meditací všichni z nás, někdo více někdo méně, zažívá bolest. Ten, kdo se učí meditaci – nikdo se ještě meditaci nenaučil, pokud se nenaučil jisté schopnosti tolerovat bolest. A právě toto učení je velice nápomocné k učení tolerování bolesti. Jestliže se zaměříte koncentrací na jednotlivá místa, kde se bolest nachází, právě najdete veškeré tyto vlastnosti, funkce, projevy a základní příčiny o kterých teď mluvíme. Nic jiného tam není. A to je základ veškerých tělesných počitků. Poznáním základů tělesných počitků se můžeme naučit, jak s tělesnými počitky zacházet. A na to je právě meditace na čtyři elementy.

Teď zbývá po funkci je co? Po funkci je projev, manifestace. Země se manifestuje tím, že přijímá. Stejně tak jako počitek *vedanā*, včera jsme o tom mluvili, přijímá objekt. Země přijímá ostatní elementy. A tento proces přijímání vlastně běží paralelně.

A teď, jak budeme studovat tvrdost? Jak poznáme bezprostřední počitek tvrdosti? Tam musíme začít. Stiskněte zuby, máte pocit tvrdosti? Pěstě, kosti proti sobě, tvrdost? Tento bezprostřední počitek musí být jasný. Zůstaňte u něho nějakou dobu. Jestliže tento počitek tvrdosti bude jasný, co děláme? Zase od hlavy k patě hledáme tvrdost. Lebka, kostra, jestliže na jasných místech počitek tvrdosti bude úplně jasný, pak začneme chápat tvrdost i na místech, která normálně nechápeme jako tvrdá. Proč? Sílou naší pozornosti. Jestliže můžeme sledovat tvrdost v jednotlivých částech těla, pak se rozhodneme vidět tvrdost na konci prstu a měli bychom mít počitek tvrdosti. Díky síle naší koncentrace. Jestliže chcete pozorovat tvrdost na konci ucha, zaměříme se na konec ucha a budeme pozorovat tvrdost. Takto cvičíme své tělo receptivitě vůči tvrdosti. Jestliže budeme spokojeni, vidíme tvrdost jasně.

Nemyslete si, že tento proces vidění tvrdosti budete stále opakovat, opakovat, opakovat. Ze začátku je důležité, aby ten počitek byl jasný, alespoň v těch jednotlivých částech těla. Teď budeme se učit každý den dvě nové vlastnosti. Přes ty vlastnosti půjdete znovu a znovu a znovu a znovu a tím pádem se to začne dávat dohromady. Tím, že se to dává dohromady, ty vlastnosti budou čím dál jasnější.

Takže vezměte si čas, jestliže se tvrdost stává jasnějším počitkem. A tvrdost není těžký, tvrdost patří k těm nejlehčím vlastnostem na poznání. Pak co uděláte – tlak, tvrdost, tlak, tvrdost, od hlavy k patě procházíme celým tělem a snažíme se čím dál rychleji ve všech částech těla identifikovat tlak a tvrdost. Nebo vibraci a tvrdost, nebo strkání a tvrdost. Kde se něco strká, určitě je tvrdost. Třetí element je o něco těžší. Někteří meditující s ním mají potíže ho jasně identifikovat. To je hrubost.

Dotaz: Ty opaky těch vlastností se dělají až v dalším kole?
Bhante: Až potom. Ne v dalším kole, ale až po podpírání. Včera jsem to vysvětlil. Protože to, co je podpíráno, to je především co? To je tvrdost, hrubost a těžkost. Čili jestliže budeme mít jasný pojem těchto tří vlastností spolu s pulzací, pak na základě podpírání též bez problémů můžeme poznat jejich protiklady. Tato série byla sestavena moudrými muži.

Hrubost. Jak poznáme bezprostředně hrubost? Zkuste prsty přejíždět kůži na ruce. Zkuste si jazyk dát na ret, nahoru. Tady je to hladké, ale na hoře. Dobrý? Tak až budete mít jasný počitek tvrdosti a spojíte ho s předešlou pulzací… Tvrdost, jestliže počitek tvrdosti není jasný, co uděláme? Spojíme počitek tvrdosti s počitkem pulzace. A na okraji pulzace a tvrdosti vždycky najdete hrubost. Tyto počitky jsou spolu, jenom vědomí je musí spojit.

Dotaz: Když procházím tělo a některé části těla jsou hladké a některé hrubé, jak mám vnímat hrubost?
Bhante: Tím, že máš koncentraci, to je jednoduché.

Dotaz: Mám ji vnímat třeba i na rtu?
Bhante: Ne, na rtu ji budeš vnímat jedině, jestliže v těch tvrdých částech těla bude úplně jasná. Pak získáš jistou koncentraci a na základě pozornosti ji budeš moci objevovat i v těch místech, která nejsou očividně tvrdá, jelikož tvůj pojem tvrdosti je jasný.

Dotaz: Teď jsem se možná spletl v otázce, chtěl jsem říci, některé části jsou hladké, některé hrubé a když procházím tělo a vnímám hrubost mám to vnímat i na těch hladkých částech?
Bhante: Nejprve začneš tím, jako vždycky v meditaci, začneš tím, co je jasné. Až to, co je jasné, je úplně jasný počitek, pak bereš vědomí i na ty místa, kde ten počitek není tak jasný. A stane se jasný díky čemu? Díky síle pozornosti. Dejme tomu – Bhante cinkl na zvoneček – teď je zvuk jasný, teď je

zvuk jasný, teď je zvuk jasný, teď abys slyšel zvuk musíš se koncentrovat, ale zvuk tam stále je. I teďko je tam zvuk. Slyšíš to? Proč to slyšíš? *Odpověď*: soustředím se na to. *Bhante*: Jestliže tvoje koncentrace bude opravdu dobrá, i teďko třeba budeš slyšet zvuk.

Dotaz: Takže věci mohou být zároveň hladké i hrubé?
Bhante: Hladkost a hrubost a počitek hladkosti a hrubosti a hrubost a hladkost je jeden proces. A já vím, že něco je tvrdé, protože vím, že něco je měkké. Měkkost existuje na základě tvrdosti. Tvrdost existuje na základě měkkosti. Proč? Protože počitek a objekt se od sebe nedají oddělit. Dříve právě věda se dostala do slepé uličky, protože to dělala. Tím pádem se věda stala nesensitivní. A věda nesensitivní je monstrum. Je to tak? Budhistické učení právě závislého vznikání nedovoluje oddělení objektu od subjektu. Oddělení objektu od subjektu je na základě poblouznění, nevědomosti. Jestliže chápeš tvrdost, neexistuje situace, kdy nechápeš měkkost. Právě proto je logické, že všechno toto je na základě našeho pojímání. Na základě vědomí, vědomí je předchůdce všech vjemů. To říká buddhismus. Jestli tomu tak je nebo není, je třeba poznat. Jestliže nemáš ve vědomí pojem tvrdosti, nemůžeš poznat tvrdost. Jestliže nemáš ve vědomí pojem měkkosti, nemůžeš poznat měkkost.
Teď Visuddhimagga, i v Mahábháratě v hinduismu máš stejný příklad. Naše situace ve světě je slepec a kripl. Štáb kripl, dostává penzičku deset tisíc korun a co dělá? Kripl se nemůže hýbat. Teďko je slepec. Slepec nic nevidí. A kdo v nás je slepec? A kdo v nás je kripl? Vědomí bez těla se nemůže hýbat. I prána je tělo. Je tomu tak? Oko bez vědomí nic nevidí. Je tomu tak? Teďko, když si kripl sedne na ramena slepce, řekne mu vstaň jdi dopředu. A když se spolu dohodnou, můžou fungovat. Když se nedohodnou, co se stane? Tak se zřítí. Kam? To se dozvíme až později. Ale zřítí se. My můžeme fungovat jenom na základě spolupráce slepce a kripla. Jestli spolupráce nefunguje, my nefungujeme. Jestli spolupráce funguje, my fungujeme. A protože chceme abychom fungovali, měli bychom se učit moudrosti. A teď uděláme malou přestávku.

Dotaz: Mohu ulevit své mysli? Už přemýšlím nějakou dobu o tom, kam bych zařadil pružnost jako vlastnost. Mezi tvrdostí a měkkostí…? *Bhante*: To se tam spojuje.

Dotaz: A je to měkkost a tvrdost země nebo je to vzduch – jakoby ta pevnost opora a pohyb?
Bhante: Pružnost je hlavně měkkost. V buddhistické filosofii v Abhidharmě též existuje dharma pružnosti. Ale to se budeme učit možná v rámci sútry, já se o tom zmíním.

Dotaz: Fyzikálně vzato vzduch je pružný, protože se dá stlačovat. Voda nikoliv.
Bhante: Určitě, vždycky si musíme uvědomit, že všechny tyto vlastnosti jsou pohromadě, neexistuje tělesnost bez těchto vlastností. A v jistém jevu převládá jedna část vlastností, v jiném jevu jiná část vlastností, ale ty vlastnosti tam jsou, ty nemohou utéct. Kdyby utekly, tak není nic. Právě proto je naprosto logické to vidět všechno jako projevy vědomí.

5. Nácvik pocitu TÍHY a PODPORY

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa*.*

Tak probrali jsme tři vlastnosti a dnes probere dvě další. Včera jsme vysvětlili, že je nutné, jestliže chceme z této meditace maximálně vytěžit, je nutné stále rozjímat na tom, že všechny tyto vlastnosti přicházejí a odcházejí v rámci závislého vznikání. A že právě závislé vznikání je závislé proto, že je *tathatā*, je takovost věcí *avitatha*. Je takovost, která nemůže být jiná. Je *anamatha*, to znamená, že

nemůže být jiná. To znamená, že tvrdost je právě tvrdost, měkkost je právě měkkost, hrubost je právě hrubost, tlak je právě tlak. A tyto vjemy právě přichází stejně tak jako opravdové souvislé vznikání, přicházejí předtím, než my si je označíme, pojmenujeme, dáme jim nějaké ohodnocení. Ty tam prostě jsou, nezávisle, absolutně nezávisle na tom, co si o nich myslíme. Jestliže praktikujeme vipassanu měli bychom si být vědomi, jak naše vědomí pracuje. To právě přišla otázka v interviewu, což mě inspirovalo, abych tento problém vysvětlil.

Vlastně celé naše myšlení se skládá ze tří druhů procesů myšlení. Myšlení je prostě proces myšlení. První absolutně rudimentální proces myšlení je o tom, čeho se dotkneme bezprostředně pěti smysli. Teďko je si třeba uvědomit, že z hlediska pěti myslí, tedy pěti smyslů, promiňte, jsou to vlastně také mysli. Z hlediska pěti smyslů, ty předměty, které se nám vyjeví na základě pěti smyslů – na základě našeho oka, na základě našich uší, na základě nosu, na základě našeho jazyka, na základě našeho těla. Mluvili jsem o tom, že oproti sensitivitě vůči barvám, která je jenom koncentrovaná v oku, sensitivitě vůči zvukům, která je jenom koncentrovaná v uchu, senzitivitě vůči chutím, která je jenom koncentrovaná na jazyku, a vůči vůním, která je jenom koncentrovaná v nose, sensitivita těla vůči tvrdosti, měkkosti a těmto vlastnostem, o kterých se učíme je vlastně všude rozprostřená v každé části těla. A právě proto tato sensitivita, dá se říci je predominantní.
Z hlediska toho, co chápeme těmito pěti druhy sensitivit v našem těle, veškeré objekty, které chápeme těmito sensitivitami, jsou pro nás vnější objekty. Čili naše tělo, mluvili jsme včera o vnitřní a vnější zemi. Třeba i ta vnitřní země z hlediska našeho vjemu je vlastně vnější země. Přestože (v nahrávce protože) my ji chápeme sensitivitou, která je nám vnitřní. Která je, dá se říci, karmicky zjevená hmota.

To, co je sensitivní, to je nám karmicky dáno. Když jsme se zrodili, zrodili jsme se se sensitivitou těla. Sensitivita oka a tak dále se postupem času v nás vyvíjely. To je základní sensitivita. Z tohoto hlediska, tato sensitivita patří bezprostřednímu dotyku. Tato sensitivita vlastně též dominuje sensitivitě, jak jsme se zmínili. Třeba zvuk, jestliže máme jistou sensitivitu vůči měkkosti, hrubosti a tak dále, můžeme pak i postupem času vnímat zvuky, barvy jako tvrdé, měkké, teplé studené. Protože dotyk těla je dominující dotyk. Ty čtyři ostatní sensitivity kromě těla vlastního, dotyk je vůči vnějším objektům.

Teď přichází jiný dotyk, vše je důležité pochopit. Jestliže se učíme buddhismu, měli bychom čím dál tím více chápat jasně, že vše, co my poznáváme, bez výjimky my poznáváme dotykem. Poznat dotyk je poznat všechno. Čeho se nedotkneme, to nemůžeme poznat. A věcí se můžeme dotknout buď na základě pěti senzitivit anebo na základě vědomí.
Jestliže se věcí dotkneme na základě vědomí, pak objekt přichází z vědomí samotného, nepřichází z venku. A když objekt přichází z vědomí samotného, přichází též v rámci naší minulé zkušenosti, která pak tento dotyk dominuje a přichází s těmi koncepty, které řídí náš život. Jako toto je stůl, toto jsou dveře, toto je dům, toto můj kamarád, toto je můj soused a tak dále. Tyto koncepty dominují náš život, ale tyto koncepty nejsou náš primární dotyk, to je náš sekundární dotyk, který přichází přímo z vědomí.

A teď dotyk, který přichází přímo z vědomí, tedy vnitřní dotyk. Jsou dva druhy, které též postupem času se nutno nad tím zamyslet a poznat je. K tomu tato meditace též pomůže. A pomůže absolutně radikálně.
Za prvé máme mentální procesy, které bezprostředně sledují to, co jsme viděli okem, slyšeli uchem a tak dále, a dávají tomu formu. První okem vidím barvu a barva je též tvar pro oko. Ale to že je to barva stolu, to už pak vidím mentálním vědomím, to nevidím vědomím oka. Vědomí oka vidí jen barvu. To, co vidím jako stůl, to už je druhá fáze vědomí, která věci určuje na základě minulých zkušeností.

Dotaz: A to platí o té barvě také? Kdybych neměl minulé zkušenosti s barvami, těžko bych odlišil, že toto je například žlutá. Také je to v mysli ve vědomí.
Bhante: Všechno je ve vědomí, to je naprosto pravda.

Dotaz: Něco jiného je, že vnímám tu barvu a něco jiného je, že ji řeknu je žlutá, že ji zařadím do nějaké škály.
Bhante: Hlavní je to pojmenování „barva stolu“ třeba. To už je pak proces, protože jiný tvor chápe též barvu, ale nechápe stůl. Takový pták nebo myš nebo kočka vidí barvu, ale nemají pojem stolu a k čemu to je. Protože z hlediska buddhismu jejich karmické formace jsou jiné. A ty karmické formace to jsou vlastně naše koncepty, na nich záleží, jak my se stavíme vůči světu.

Tak tedy existují mentální procesy, které bezprostředně sledují to, co vnímáme pěti smysli a existují mentální procesy, které nesledují to, co vnímáme bezprostředně pěti smysli, jako když uvažujeme o abstraktních konceptech jako „pravda“ a tak dále. Tak vlastně všechno, co myslíme, myslíme v rámci těchto tří druhů procesů.

Dotaz: Bhante, já jsem nepochopil, jakých tří, já mám jenom dva.
Bhante: První je na základě sensitivity pěti smyslů. Druhý je na základě vědomí, vědomí jakožto smyslů. A tento druh mentálních procesů na základě vědomí jakožto smyslů se rozděluje na dva druhy. To mentální vědomí, které bezprostředně sleduje vjemy pěti smyslů. Jako žlutá, žlutý stůl, malý stůl, velký stůl, nízký stůl, hezky udělaný stůl a tak dále. To jsou všechno mentální procesy. Na základě čeho? Na základě dotyku sensitivity oka se stolem.
A dále druhý druh, který nenavazuje na dotyk pěti senzitivit, což je, když uvažujeme o abstraktních věcech.

Dotaz: Moc se omlouvám. Teď v tom mám trošku zmatek já. Ten první je přímý smyslový vjem.
Bhante: A to je jakoby z vnějšku. Čili teďko my meditujeme na své tělo též jakoby z vnějšku. Přestože je to vlastně vnitřní tělo. My meditujeme na něj jakoby z vnějšku. Protože my se ho snažíme chápat tím bezprostředním počitkem.

Dotaz: Ano, tam je ten přímý počitek. A pak mi tomu dáme nějaké jméno, pracujeme s vědomím. A to třetí je dotyk z vědomí zevnitř na základě minulé zkušenosti?
Bhante: Na základě abstraktních principů. Třeba jak už jsem se zmínil, pojem hmoty je jiný. Teďko „dotyk“ v buddhismu to je důležité rozlišit, v buddhismu mluvíme o dvou druzích dotyku v Abhidharmě. To je velice důležité rozlišit, jestliže se chceme hluboce dostat do vědy vipassany, vhledu.
První je takzvaný *Sapratighavasu*, což je dotyk s odporem. Čeho se dotýkáme pěti smysli a jestliže třeba zavřu oči a vidím něco, co jsem předtím viděl pěti smysly, to je dotyk s odporem.
A teďko je takzvaná *Adhivačana*. *Adhivačana* dotyk je dotyk se jménem. Já si vybavím objekt jménem. Řeknu si nějaké jméno a stojí to přede mnou. Je to tak? A to jméno může být absolutně abstraktní, ale stojí to přede mnou. I to jméno může být pro věci, které neexistují. Třeba podívej, támhle chodí venku ohromný drak. Je tam něco? Ve vědomí ale něco je. A co to je? Je to dotyk se jménem.
Tento hrubý dotyk, hrubý dotyk je srovnáván v Abhidharmě jako když dva kozlové se nabodávají vzájemně na rohy. Čili proto se říká dotyk s odporem. Dotyk se jménem je podle učení Abhidharmy, jako když hladíte chuchvalec bavlny, jemný dotyk. Teď důležité je pochopit, čím jemnější objekt, tím jemnější dotyk. Právě proto, když se dostaneme do stavu *jhāna*, nebo ještě výš, *arūpa jhāna*, ten dotyk je tak příjemný, protože je tak jemný. Ale stále je to dotyk. Kde je dotyk, tam se musí spojit co? Tam se musí spojit smysl – to je oko a tak dále až po smysl jako vědomí, myšlení – s objektem a musí vyvstat. Spojí se oko a barva a vyvstane vědomí barvy. Spojí se ucho a zvuk a vyvstane vědomí zvuku. Spojí se vědomí jako smysl s objektem vědomí a vyvstane mentální proces. A ten mentální proces

může být na základě předešlé smyslové zkušenosti nebo může být prostě na základě jména. A to jméno, objekt toho jména může existovat skutečně. Ale ve většině případů, jestliže zkoumáme, tak vlastně je to prázdné jméno. Protože je to spojené s naším vyhodnocováním, které absolutně není objektivní.

Teďko z hlediska buddhistického poznání, souvislé vznikání ve své podstatě je takovost. A ty věci, které vyvstávají v rámci souvislého vznikání, vyvstávají v rámci takovosti. Tvrdost je prostě takovost, ať se nám líbí nebo nelíbí, ať ji chceme nebo nechceme, je to prostě –jak včera jsme četli v sútře – je prostě země jako taková, opravdová skutečnost, jako takovost je opravdová skutečnost závislého vznikání. My se chceme dostat touto meditací k poznání těla jako takovosti. Jak jsme se učili, to nejsem já, to ani nepatří mně.

Jestliže máme pojem „je", tak máme pojem nesprávného názoru, něčeho, co má svoji vlastní substanci. Jestliže myslíme že „moje", tak máme co? Máme ulpívání. Jestliže myslíme „já", tak máme *asmimāna*, mylnou představu sebe jako něco sebe reálně existujícího. Tomu se říká *māna*. My na to v češtině nemáme slovo, nejlepší překlad je pýcha asi. Ale když si představuji, že jsem horší než někdo jiný, to je též pýcha. A když si představuji, že jsem stejně dobrý jako ty, to je též pýcha. Proto *māna* je prostě *māna*, my asi na to žádné slovo nemáme. A *asmimāna* to je základ všech *māna*, to znamená *māna*, mylná představa sebe, že tady jsem. Co tady je právě to jsou tvrdosti, měkkosti a tak dále, které se učíme, ty tady jsou.

Dotaz: A proč získáváme tyto představy o sobě, když to vlastně je k ničemu nebo je nám to na škodu? Proč to mají skoro všichni?
Bhante: Pro slepičí kvoč. Až poznáš slepičí kvoč, všechno bude jasné. Nejdříve musíš poznat iluzi, pak poznáš opravdovost. To je právě nejlepší cesta k probuzení. Zamést všechny iluze, pak je už všechno jasné a k tomu to je.

Dotaz: Probuzení není iluze?
Bhante: Probuzení kdyby bylo iluze, tak byste tady neseděl. Je tomu tak?

Dotaz: Já jsem k tomu přišel přes Nágárdžunu.
Bhante: Nágárdžuna nikdy neříká, že probuzení je iluze. Nágárdžuna říká, že probuzení je prázdnota. Prázdnota není iluze. Prázdnota to je … prázdnota souvislého vznikání je i iluze. Prázdnota souvislého vznikání je iluze a je v tom smyslu nirvána. Ale právě to může být lehce nepochopeno. A největší iluze je právě iluze. Ten, kdo lpí na iluzi, ten je nevyléčitelný. Nágárdžuna říká, prázdnota je lék na všechny názory. Ten, kdo má názor prázdnoty a iluze, ten je nevyléčitelný. Je to tak?

Tak si dáme dvě charakteristiky a můžeme jet dál. Další charakteristika je co? Těžkost. Jak poznáme těžkost. Těžké, těžké. Zkuste to, je to těžké? Jde k zemi, že jo. Další charakteristika je s tím spojená. Teďko jsem poznal těžkost a co dělám? Podpírám se. Kdybych se nepodepřel a kdyby tam síla podepření nebyla, co udělám teďko? Zřítím se. Díky této síle podpírání, můžeme tady sedět. Kdyby tam nebyla, tak nesedíme, tak ležíme.

Dotaz: Snažím se pochopit zdánlivý protiklad podpírání a pohybu nebo tlaku.
Bhante: Pohyb je ta lehká část té stejné síly. Vibrace. To strkání.

Dotaz: Podpírání patří vzduchu?
Bhante: Podpírání patří větru.

Dotaz: Mohu si to konceptuálně představit, jako když nafouknu balónek? Je tam ten pohyb a v momentě, když přestanu, je tam vlastně ta podpora, ten tlak, který drží tu formu?
Bhante: Jo. Dá se to. Dá se.

Teďko v každém momentu, ačkoliv si toho nejsme vědomi, my mentálně vytváříme tyto kalápy, které nás drží, stejně tak jako nádech, výdech. Jak už jsme se zmínili, tělo a vědomí se stále stýkají, stále jsou dohromady, nedají se oddělit.

Tak teď zbývá co? Postupem času se ty vlastnosti, o který se učíme, se budou doplňovat. My musíme jimi stále procházet. Procházet tím, že ve vědomí stále držíme ten fakt. Že my se stále snažíme zůstat v tom bezprostředním dotyku. My nesledujeme své koncepty. My sledujeme ten bezprostřední dotyk. A ten pro nás bude pak klíč k našemu úspěchu. Že ukončíme úspěšně tuto meditaci tím, že se tělo rozpadne. Protože zůstaneme u toho bezprostředního dotyku.

Čili teď místo tří máme pět vlastností. Ty vlastnosti, které se nám zdají být jasnými, u nich nezůstáváme dlouho, jenom rychle procházíme tělem. Ty vlastnosti, s kterými nejsme familiární, které nemůžeme jasně poznat, u těch zůstáváme dlouho. A pozorujeme je v jednotlivých částech těla. Pak se vracíme k celému tělu. Pak zase v jednotlivých částech těla. Pak zase se vracíme k celému tělu. Tak, aby ten vjem byl čím dál jasnější. Stejně tak jak jsem říkal, že jestliže hrubost nebo drsnost, – možná že bychom to mohli ještě lépe nazvat drsností, někdo mě upozornil při interview – drsnost jestliže není jasná, co uděláme? Budeme věnovat pozornost vibraci nebo tlačení nebo strkání, pocitu strkání a tvrdosti dohromady. Pak se určitě objeví, jestliže naše koncentrace bude dobrá a jestliže jsme schopni koncentraci spojit s uvolňováním. Stále si uvědomovat rozdíl mezi jogínem a ne jogínem, jako jsem já.
Jogín v jakékoliv situaci si zachovává uvolněnost. Neztrácí uvolněnost.

Co je stav arahata?

Stav arahata je, že stále má uvolněnost a jasnost. V jakékoliv situaci, i u těla, proč? Protože jáství v těle – on cítí bolesti ještě daleko více než jiní, protože on má daleko větší sensitivitu, – ale on vidí bolesti jako bolesti základu, které mu nepatří. My vidíme bolesti jako bolesti základu, který nám asi patří anebo si nejsme jistí. Ale arahat a Buddha vidí bolesti, které patří pouze k základu, které jim nepatří. Patří právě k těm karmicky vytvořeným sensitivitám v těle, od kterých se odpojil. Proč se odpojil? Protože je chápe v rámci závislého vznikání, které mu nepatří. Které patří tvrdosti, měkkosti.

Dotaz: Kde máme začít pozorovat těžkost a podpírání? Jako jsme začínali třeba u dechu při …
Bhante: Teď jsi to měl. To je těžkost. Těžkost je všude, ale ty si ji musíš nějak vyhmatat, aby ten dojem ve vědomí byl jasný. Jakmile si to vyhmatáš, pak ji můžeš cítit všude. Když si ji nevyhmátneš tím prvotním počitkem, tak ji nebudeš cítit všude. Těžkost je všude, gravitace je všude. I v těch nejlehčích částech těla máš gravitaci, máš těžkost. Všechno padá. Ale ty začínáš vždycky od toho, co je nejjasnější a jdeš k tomu, co je méně jasné.

To je celá ta meditace. Ty vlastnosti tam stále jsou, jenomže naše schopnost je vnímat je omezená. Ale ty tam stále jsou. Stejně tak jako souvislé vznikání, to tam stále je. Ale naše schopnost to vidět, tak jak je, je omezená. Proč? Právě tím přivlastňováním, že chceme něco v něčem najít něco co nám patří. Náš svět je neskutečně jemný. Jenom díky tomu, že naše smysli jsou hrubé, my to nevidíme.

A teď ta těžkost by neměl být problém. Vzpomeňte si na ten bezprostřední počitek a podpírání by také neměl být problém. Když si uvědomíte, že sedíte kvůli síle podpírání, že vám hlava nespadne kvůli síle podpírání. Tak zjistíte, když ten počitek bude jasný, že ta síla musí být všude, nejen v hlavě, ale v každé části těla. No a pak vlastně to jede, stále stejné kolo.

Teďko máme tlak, tvrdost, hrubost nebo drsnost, těžkost, podpírání. Pět. Zůstáváme u těch prvotních počitků a snažíme se být vědomí i při chůzi i při odpočívání, když ležíme, že ty počitky tam jsou, že nás nemohou opustit. Jestli se s nimi staneme familiární, tak budou vždycky před námi, když je potřebujeme. Jestliže se s nimi nestaneme familiární a budeme je hledat, tak zůstaneme

v konceptech a ne v prvotních počitcích. Proto je důležité – tato meditace je trochu náročná – mít v tom kontinuitu v tom bezprostředním počitku těch vlastností. To je tady celý kumšt. Je to tak?

Dotaz: V rámci meditace jdeme postupně, pohyb, tvrdost …
Bhante: Ano, teď až těch dvanáct vlastností probereme, tak si to uspořádáme podle přirozeného postupu. Přirozený postup je od toho nejhrubšího k tomu nejjemnějšímu. A vítr z těchto elementů je nejjemnější.

Dotaz: Ta vlastnost toho větru, tam se to tedy nedělí, tam se na to dívá jako v jednom? Protože u té země se díváme zvlášť na tu těžkou a lehkou variantu, ale u toho větru?
Bhante: Také, těžký vítr je podpírání a lehký vítr je pohyb ve smyslu strkání.

Dotaz: Prosím, tam kde jsou protichůdné vlastnosti jako tvrdost, měkkost, tíha, lehkost, dá se to chápat jako spojitá škála, že jedna pomalu přechází v druhé? A vlastně měkkost je jenom jiná forma tvrdosti? Nebo je to buď a nebo?
Bhante: Není buď a nebo. Právě v buddhismu je střední cesta. A tu musíme poznat. A v tom tato metoda vlastně přímo úzce navazuje na lékařství. Buddha, není divu, že je považován za největšího lékaře, mistra všech doktorů. Protože z hlediska indické medicíny, též čínské medicíny, stejný princip je v I-ťing – zdraví jak mentální, tak tělesné je harmonie elementů. A vědomí je též element. A z hlediska buddhismu je též element.

Dotaz: Děkuji. A teď úplně prakticky, když hledám v těle tvrdost, najednou se mi tam objeví měkkost. Mohu to chápat jenom jako jinou formu tvrdosti?
Bhante: Jestliže se rozhodnu, aby moje pozornost byla u tvrdosti, pak to ignoruji. Jestliže to nebudu ignorovat, vznikne galimatyáš. Protože to je rozptýlení. A já teďko medituji samathu, což je nic jiného, než boj proti rozptýlení.

Dotaz: Může se ta mysl vracet na nějaký předmět, který je markantní? Když začneme vidět tvrdost nebo měkkost nebo tlak, ale potom jakmile jsme zmatení a začneme tomu dávat nějaké nálepky a nevíme co je co, můžeme se potom vrátit? Třeba na tep, který je pro mě markantní?
Bhante: Vždycky se vrátit k tomu, co je dominantní. Jestliže předmět v meditaci je dominantní, mysl bude jasná. Jestliže předmět meditace není dominantní a jasný, no tak mysl bude buď bloudit nebo začne pospávat. Což je vlastně konec meditace. Že ano? My nechceme konec meditace, my chceme meditaci. Jogín je samuraj, který stále mečem jasné mysli odráží nepřítele ve formě roztěkanosti a ve formě ospalosti. Pokud nemáme tento meč pevně v ruce, tak v meditaci je konec.

6. Nácvik pocitu MĚKKOSTI, HLADKOSTI a LEHKOSTI

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

My jsme včera vysvětlili to, že tyto čtyři elementy je třeba pochopit, kontemplovat o nich, meditovat o nich na základě pochopení závislého vznikání. A závislé vznikání, je důležité pochopit, je vlastně v souladu a je pravdou toho, co se děje v přírodě. My jsme částí přírody. Příroda jsme my a my jsme čtyři elementy. Příroda jsou čtyři elementy a my jsme závislé vznikání, příroda je závislé vznikání. My žijeme v jednom světě, od kterého jsme se rozdělili sami svým nesprávně rozdělujícím myšlení. Je tomu tak?

Teď tyto elementy, je třeba pochopit, to jsou přírodní jevy. A všechny jejich vlastnosti, jejich, jak jsme řekli *rasa* a funkce, jejich manifestace, jejich příčiny jsou všecko v rámci přírody.

Tak teďko to doplníme. My jsme začali mluvit o zemi a o větru, protože naše meditace začíná vlastnostmi větru a země. A teď pomalu. Jelikož od zítřka začneme se zabývat též zbytkem vlastností, které patří ohni a vodě, právě proto je třeba, abychom vysvětlili dneska ty aspekty těchto elementů v rámci závislého vznikání, v rámci přírody – což jsme my, což je v nás, což je venku – abychom měli celek.

Tak začneme teď v přirozeném pořadí. První jsme mluvili o zemi. Co je *lakkhaṇa*, co je vlastnost země? Tvrdost. Tvrdost je spojená s čím? Július studuje medicínu, to máš všechny tyto principy také v Ájurvédě. To je *tathá*, *tathá* znamená tuhost. Teď jsme se zmínili o a meditovali jsme na hrubost. Někdo správně podotknul, že se spíše jedná ho drsnost nežli o hrubost. Teď podle vysvětlení Abhidharmy hrubost je *ākāra*. *Ākāra* se dá nazvat formou nebo aspektem tvrdosti. Jestliže cítíme něco, co je hrubé nebo co je drsné. To, co je opak hrubosti, je co? Hladkost. To co nám připadá jako drsné, to určitě nebude měkké. Je to tak? Proto vlastně drsnost je aspekt tvrdosti. V tom smyslu, že je to tuhost.

Dotaz: A taková vyleštěná křišťálová koule, která se mi jeví hladká?
Bhante: Tu kouli cítíš jako hladkou. Ale na základě, pamatuj, na základě hrubosti tvojí ruky. Všechny tyto vlastnosti pocházejí ze závislého vznikání. To je třeba pochopit.

V biografii slavného jogína Milaräpy, o které jste asi slyšeli, který je považován v Tibetu i v Číně, jako jeden z největších jogínů, který se v tomto tisíciletí narodili. Tento jogín v hadrech nosil i v zimě roucho z hedvábí nebo i z bavlny. Skoro byl nahý, byl v hadrech, tedy nosil stejnou róbu celý rok. Takový vagabund přišel do města, kde zrovna jakýsi učenec Geše, stejně tak jako já tady, vysvětloval Abhidharmu a vysvětloval elementy a vysvětloval vlastnosti elementů, jak jsou popsané v Abhidharmě. A tvrdil, že vlastnost země je tvrdost, to je stejné. Teď vagabund vzadu někde v řadě se přihlásil a řekl, že jak je to možné, to není pravda. On ho ignoroval, mávnul rukou, ten blbec, žebrák, vagabund, co ten ví, povídá drž hubu nepřerušuj. On stále: „Hrubost země to není hrubost." Tak ten Geše vedle něho byla skála: „To je hrubé nebo ne?" Přišel Milaräpa a ruka mu prošla zdí. A on: „to není tvrdé."

Všechno je relativní, tam kde je tvrdost, tam je měkkost. Ovšem mi se učíme zemi jako tvrdost.

Protože *rasa* země, funkce země je co?

Je základ. To je to, aby něco drželo, musí to mít hmotu. Proto se země definuje jako tvrdost a ne jako měkkost. A jestliže to má hmotu, tak to může přijímat. Jestliže to nemá hmotnost, tak to nemůže přijímat. A když si představíme hmotnost, představíme si zemi. Naše tělo se skládá z větší části z vody, ale přesto aby ta voda měla nějakou formu, potřebujeme zemi. Jinak ta voda žádnou formu nebude mít. Tak se roztečeme. Přestože většina našeho těla, doktoři tvrdí osmdesát procent je voda, my neroztečeme, protože máme element země. A v některých částech těla je právě evidentnější než v jiných. A proto jsme měli těch dvacet částí, kde je to více evidentní. Ale vždy je třeba si uvědomit, že neexistuje žádná zkušenost země bez vody a neexistuje žádná zkušenost vody bez země. Teďko se jedná o proporci. A ta proporce je z velké části, je definovaná vědomím. Čili vědomí v tom počitku, jak už jsme řekli, z hlediska buddhismu se nedá oddělit počitek tvrdosti od tvrdosti předmětu. Tvrdost předmětu a počitek předmětu je neoddělitelný.

Teďko v *Laṅkāvatāra* sútře, kterou David má tak rád, je napsáno, že každý ze čtyř elementů, země voda a tak dále, má jinou vlastnost. Přesto existují neoddělitelně od sebe v každém momentu. Proto *Lankāvatāra* učí, že nejsou nic jiného než prázdnota.

Jak něco, co má absolutně odlišné vlastnosti, může držet pohromadě?

Protože je to prázdnota. A to je právě co se snažil Milaräpa ukázat tomu učencovi, který byl velice hrdý na svoje znalosti Abhidharmy, jako většina učenců je, ale neměl realizaci čtyř elementů jakožto prázdnoty.

Právě my si musíme uvědomit, že ta meditace, kterou provádíme, je za účelem realizace prázdnoty hmotnosti. Tato meditace není lehká, ale jak se ty vlastnosti začínají akumulovat, přicházejí pohromadě, tak je třeba začít je vidět v tom smyslu, že jelikož my se koncentrujeme na tuto vlastnost, tak vlastnost vyjde do popředí, ale ostatní vlastnosti tam jsou. To neznamená, že tam nejsou. Ale když věnujeme pozornost jedné věci, ty ostatní vlastnosti se vyprázdní. Proč mohl jít Milaräpa rukou do skály. Protože tento princip pochopil ne intelektuálně, ale meditací. Obzvláště v mahájánovém učení je obzvláště důraz na to, že právě hmotnost je prázdná. Hmotnost je prázdnota. Jestliže poznáme hmotnost jako prázdnotu, pak poznat prázdnotu vědomí je jednoduché. Jestliže nepoznáme prázdnotu hmotnosti, budeme stále vázáné na naše intelektuální představy. A ty nás vždycky jako obvykle povedou do pomýlených představ.

Tak tedy chuť neboli funkce země je to, že je základem. Na tomto základu se staví. Bez toho základu se nic nepostaví. Naše tělo se také postaví na základě země. Kdyby nebyla země, tak se nepostaví. A to, co cítíme, když stojíme, to není nic jiného. Tam je predominantní země, že ano? A na základě této tvrdosti pak stojí ty ostatní elementy. Můžeme je zkoumat. Kdyby tam ta tvrdost nebyla, jak bychom je zkoumali? No a tím pádem, že základ tvrdosti, jak jsem řekl, je tuhost. Něco je tuhé. Čili má schopnost být podkladem něčeho. Být podkladem něčeho, to znamená přijímat něco. A proč může přijímat? Právě proto že, je to spojené s vodou, ohněm a větrem. Kdyby to nebylo spojené s těmito prvky, tak by to nemohlo přijímat. Proto když takto meditujeme, budu to otevření toho, že odlišné vlastnosti existují pohromadě. Ale my je nechceme pohromadě. My je chceme buď černý nebo bílý nebo takový nebo onaký.

A teď jdeme k vodě. Když si představíme vodu nebo když cítíme vodu, cítíme co? Tok, tomu se říká v páli *paggharaṇa*. *Paggharaṇa* znamená vlastně, že něco zurčí. Něco jako sítem, něco prolíná. *Paggharaṇa* je vlastně prolínání. Prolínání, tekutost ve smyslu prosakování. A proto funkce vody je *brūhana*. *Brūhana* znamená, že všechno roste. Kde je voda, je růst. Kde voda není je splasklost. Teď když se podíváte na tlustého člověka, zeptejte se Šinko, ona se tím zabývá, tak vlastně celé ty tuky a to co má, ta přebytečná váha, to není nic jiného než voda, kterou tělo nemůže vstřebat. Když zalejete kytky, začnou se rozrůstat. Když je nebudete zalívat, co se stane? Uvadnou. Tak je to s tělem, tak je to s počitky těla.

A voda tedy její vlastnost je, že prosakuje, *paggharaṇa* se dá přeložit jako prosakovat. Prosakování je též tok. Vlastnost je prosakování. Její funkce je, že všechno nechává růst. Kde je voda, všechno roste, jak v přírodě venku, tak i v přírodě uvnitř. To jsou všechno přírodní observace, kterou jsou pak stravované meditací. A stravované tak, že člověk pozná nejáství hmotnosti v sobě i venku.

A teď manifestace vody je co? Manifestace vody je právě koheze, soudržnost.

V Samyutta-nikāya je krásná sútra, kde je vysvětlováno, že naše vědomí je semeno, čtyři ostatní agregáty, to znamená hmotnost, pocity, vnímání a faktory vůle, je země na které toto semeno stojí. A voda je vláha, která je potřeba k růstu. A tato vláha je co? Chtíč. Tím pádem, tímto chtíčem se stává co? První základ, růst. A teď přichází kolega vody, kdo je kolega vody? Oheň. Ty jsou nejlepší přátelé. A kolega vody má jakou vlastnost? Teplo, první je teplo. A dá se říci teplota, protože i chlad je teplota. Zde vidíte nejjasněji ten rozdíl mezi těžkou stránkou elementu a lehkou stránkou elementu. To se nejlépe vidí na vodě. Těžká voda je co? Těžká voda je led a lehká voda je pára.

Dotaz: Jak bychom nazvali tu lehkou vlastnost, když jedna vlastnost je koheze, tak ten protiklad je?
Bhante: Je právě to zurčení nebo tok, prosakování. Jelikož tvrdá voda je koheze, měkká voda prosakuje a teče. A ty jsou vždycky spolu, ty jsou neoddělitelné. Teď otázka je v poměru.

Dotaz: Pardon. A voda v podobě páry, která ani neteče, ani nedrží pohromadě?
Bhante: Je stále voda, protože ty charakteristiky vody nemizí, i v páře je soudržnost. Jenomže v páře je ten element tepla, právě který rozpouští tu kohezi, ale ta koheze tam zůstává. Čili tyto přeměny jsou možné na jakém základě? Na základě prázdnoty. Kdyby nebyla prázdnota, tyto přeměny by nebyly možné. Kdyby tvrdost byla substance, nikdy by se ve svůj opak nemohla přeměnit. Stejně tak kdyby koheze byla substance, nikdy by se nerozpustila a nezačala téct. Substance není nikde jinde než v našich mozcích, to je třeba pochopit. Na to je ta meditace.

Teď zase u vody, stejně tak jako u země důvod toho, že vnímáme vodu, to jsou ty ostatní elementy. Kdyby tam nebyly, tak žádnou vodu nevnímáme. V té vodě musí být nějaká tvrdost, jemnost, musí být nějaká těžkost, lehkost, hrubost, hladkost, jinak by to nebyla žádná voda. Musí tam být teplota, musí tam být pohyb nebo podpírání. Všechno jde dohromady. Jenomže díky naším zvykům, my vidíme něco jako jednoznačně tak. Žádného Milaräpu tady nemáme, aby nám ukázal, že to jednoznačně tak není. Ale alespoň to můžeme logicky, jasně pochopit a pak v meditaci použít. V tomto světě absolutně nic není jednoznačně tak.

Teď další element, náš kamarád oheň, už jsme určili jeho vlastnost, což je teplota. A teď určíme jeho funkci. Co je jeho funkce? *Paripācana*. *Paripācana* znamená doslova, že něco vaří. Vaří znamená nechává dozrávat. *Pāceti* je vařit. Oheň je to, co nechává ostatní elementy dozrávat. Když má rostlina vodu, pokud nemá slunce, pokud nemá teplo, tak taky nebude růst. Podmínka k tomu, aby rostla, je též aby měla teplo. Pak může dozrát, to jsou všechno přírodní jevy. A všecko je pohromadě, nic neexistuje odděleně.

Čili funkce ohně je to, co nás dovaří. My jsme polotovar a oheň nás dovaří. Jak nás dovaří? Začneme mít čím dál tím více vrásek, zbělají nám vlasy, to všecko je čistá manifestace funkce ohně. Narodíme se baculatí a skončíme jako zvadlé listy.

Dotaz: Takže ten starý člověk má hodně ohně a co má hodně mimino?
Bhante: Mimino má hodně predominantní ty lehké vlastnosti.
Dotaz: Jako vodu?
Bhante: Ty lehké vlastnosti ve všech elementech jsou v miminu. Nejdůležitější v procesu stárnutí je vítr. Čím více se manifestuje oheň v stárnutí, tím více se manifestuje vítr. A ten vítr stejně tak jako v naší zemi podle buddhistické kosmologie, nakonec nás odnese. První nás oheň upeče, pak nás vítr odnese. Teď ještě jsme polotovary, tak ještě máme čas. Když budete víc meditovat na elementy, všechno to bude jasné. To jsou přírodní jevy. Lehce se to mluví, těžce se to dělá.

Dotaz: Teplo je tedy těžká vlastnost?
Bhante: Teplo je lehká vlastnost, těžká vlastnost je zima. My cítíme něco jako teplé, protože naše tělo je studenější. My cítíme něco jako studené, protože naše tělo je teplejší. Je to tak? Nedá se to oddělit. Otázka je jenom proporce. Třeba to, co my cítíme jako studené, taková ryba by s námi třeba vůbec nesouhlasila. Až se naučíte rybímu jazyku, můžete si s nimi podiskutovat. Třeba s vámi nebudou vůbec souhlasit.

Tak to máme co? To máme oheň, funkci jsme skončili. Ještě manifestace ohně je dodávání kvality jemnosti. Abyste to pochopili, musíte vidět teďko, že všechny ty elementy existují pohromadě. Jestliže to nepochopíte, že existují pohromadě, tak vidíte, když spálíte něco, tak vlastně také popel je jemný, ale v těle též ta jemnost je daná teplotou. Jestliže máme blokády v těle, tak to jsou blokády

toho, co je tuhé. Proč je to tuhé? Protože tam se nedostane element ohně. A proto jelikož se tam nedostane element ohně, proto to neproudí. Jelikož to neproudí, tak se to zablokuje.

Dotaz: Prosím, když oheň roztaví pevný kov a ten kov začne téct, získá tok. Přibírá vlastnosti vody?
Bhante: Přibírá vlastnosti té jemnosti a jemnost je spojená s vodou též. Vždycky se musíme uvědomit, že tyto elementy jsou stále, stále pohromadě. Jenom proporce se mění. A proporce se může měnit jenom na základě principu prázdnoty. Kdyby nebyl princip prázdnoty, nemohla by se měnit proporce. A v meditaci můžeme poznávat, že ta proporce se mění hodně rychle. Naše buňky vyvstávají a odumírají prakticky v každém okamžiku. Vezměte elektrický mikroskop do těla, tak to vidíte úplně jasně. Proto kdysi Mahátma Ghándí říkal, že nenajdete klid ani v tom nejhlubším místě oceánu. Takový je svět.

A teď zbývá další kamarád. Jaký? Vítr. A jaká dominantní vlastnost větru? Podporuje, distenze. Jak bychom řekli česky distenze? Spíše rozpínání. Ale když meditujeme tak to cítíme spíše jako podpírání. Teď funkce větru, v páli se tomu říká *samudīraṇa*. *Iraṇa* znamená pohyb, *sam* znamená dohromady a *ud* znamená nahoru. Pohyb dohromady nahoru, to se dá těžce přeložit do češtiny, ale to má všechno smysl, ty prefixy. To znamená že je to pohyb, ale pohyb se nedá oddělit od země, vody a od ohně. A proč nahoru? Protože ty elementy, které jsou lehké – existují elementy lehké a elementy těžké, těžké elementy to je země, voda, ty klesají, lehké elementy to je oheň a vítr, ty stoupají. Proto vítr je to, co stoupá nahoru společně s ostatními elementy. Až budeme umírat, podle buddhismu tak jako péro nás to vyhodí.

No a funkci jsme měli, teďko manifestace. Co je manifestace, co je projev větru? Jak víme, že to tam je?

Abhiniharana, že něco je transportováno z jednoho místa na druhé. Kdyby nebyl vítr, tak nic se nemůže transportovat z jednoho místa na druhé. A teď je důležité si uvědomit, ačkoliv nejsme většina z nás na úrovni, kdy to můžeme bezprostředně vidět, že tahle transformace z jednoho místa na druhé, to se právě děje na úrovni kalápy. Na úrovni té minuskulní molekuly hmoty, která spojuje vlastně ty elementy se základními počitky, s barvou, s vůní a s chutí. To je náš svět.

Někde jsem četl, když jsem byl v Indii, že Indie teď dělá velký pokrok ve vědě, určitě nebude dlouho trvat se stane velmoc vědy. Když jsem v Indii učil, tak mě na to upozorňovali, že právě Indická věda je inspirovaná tím buddhistickým poznáním hmoty na základě kalápy.

Kalápa se nedá považovat ani jako materiální ani jako nemateriální, je to spojení materiálního a materiálního. A to je základ hmoty, též vlastně spojení materiálního a nemateriálního. Jestliže dojedeme k tomu z hlediska buddhistické filozofie, jestliže dojdeme k jádru hmoty, dojdeme k těm čtyřem elementům společně s počitkem barvy, chutě a vůně a kalorické hodnoty *ojā*. *Ojā* vlastně znamená ten element ohně.

Čili přesto, že žijeme ve světě, který vlastně překonal tu dimenzi, alespoň ve vědě opravdového subjektu a opravdového objektu, věda je absolutně ještě definovaná tímto rozdělováním. To, co je venku, to, co je objektem smyslů, objektem bádání, to existuje pro většinu vědců odděleně na tom, jak to vnímáme. Ale v té nejmenší částici hmoty je definovaný jak počitek, tak i to datum, podle kterého se řídíme. To jsou mystéria, ale není špatné o tom vědět. Ale netřeba na to myslet příliš, protože neděláme filosofii, ale meditaci. Ale jsou to zajímavé věci.

Dotaz: Trošku mi to připomíná analogie ty čtyři elementy jako skupenské formy – pevná, tekutá, plynná a plasma. To jsou vlastně analogie z fyziky.

Bhante: Já jsem bohužel se nikdy fyzikou nezajímal, já jsem absolutní pitomec. Kompjůtry také neznám, ale trochu znám buddhismus. Na každý pád nemá cenu o tom spekulovat. Radši budeme meditovat.

Tak teďko je máme všechny. A ten vítr zase může něco transportovat, protože existuje země, voda a oheň. To je jasné. Takže alespoň intelektuálně bychom měli jasně pochopit, že tady se jedná o proces přeměny. Podle Visuddhimagga – Visuddhimagga má mnoho moudrosti – *mahābhūta* znamená čtyři velké elementy, jmenují se čtyři velká monstra. Jsou stále v procesu přeměny a obalamuťují bytosti, že si myslí, že v nich něco je, něco, co se dá uchytit.

No a teď nezbývá nic než se vrátit k našim vlastnostem. Probrali jsme pět vlastností a dnes ukončíme. Proč jsem mluvil o tom souvislém vznikání? Protože teďko vlastně dnešním dnem probereme všechny vlastnosti větru a všechny vlastnosti země. A teď se to začne spojovat.

Další vlastnost země, teď přicházíme k těm lehkým vlastnostem, tak opak tvrdosti je co? Měkkost. A mluvili jsme o tom, že tvrdost je též definovaná jako tuhost. Čili opak tuhosti je co? Měkkost. To je spojené. Jak můžeme bezprostředně asi nejlépe poznat měkkost na vlastním těle? Někdo má intuici?

Dotaz: Vy jste říkal, že co je měkké, tak nejde uchopit, když jsem se ptala na mozek?
Bhante: Mozek se dá uchopit, já si ho vezmu na dlaň, když mi ho dáš.

Dotaz: Kapalné věci se nedají uchopit.
Bhante: Kapalné věci se nedají uchopit, když jsou hodně kapalné.

Dotaz: Třeba krev?
Bhante: Ale když mají jako více koheze, když se krev srazí, tak ji uchopíš, klidně. To je všechno pohromadě, záleží na proporcích. Je to třeba pochopit meditativně. To je důležité. Když to pochopíme meditativně, bude to otevřené pro prázdnotu. Jestliže to budeme chápat jenom intelektuálně, nikdy to otevřené pro prázdnotu nebude.

Teďko měkkost, jak poznáme měkkost? Jak to vidí Jůlie? Jůlie: Jako ta ruka se zanoří do té měkkosti, jako jste to říkal s tou skálou. Bhante: Co takhle rty, jsou měkké? A jazykem se zajet, je tam měkkost. A co jazyk? To je spíš hladkost. Měkkost, no zkusíme to se rtem.

Dotaz: Co třeba sliny?
Bhante: Sliny to je spíš voda. Tam je predominantní voda. Až se budeš učit to zurčení, tak si můžeš vzít slinu. Nebo prosakování, to je slina.

Lepší je, když se člověk koncentruje se zavřenýma očima.

Dotaz: A tuk je co?
Bhante: Tuk není špatná věc.

Dotaz: Oči mi připadají velmi měkké.
Bhante: Tam je predominantní hladkost, necháme si oči na hladkost.

Tak podle mého skromného názoru myslím rty jsou asi nejjasnější. Dotaz: Ušní lalůček je také měkký. Bhante: No určitě. Tak máme několik návodů, můžeme je zkoušet. Který je nejjasnější, u toho zůstaneme, až ten počitek bude jasný. Když ten počitek je jasný, nechá hlubší stopu v našem vědomí a budeme ho moci cítit v celém těle. Pak se soustředíme na různé části těla a hledáme tam měkkost.

Jak už jsem se zmínil, hrubost je aspekt tvrdosti. Stejně tak hladkost je aspekt měkkosti. To, co není drsné, je proto, že to má kvalitu měkkosti. Tak hladkost, kde se vidí hladkost? Hrubost vidíme dobře, když si dáme jazyk nahoru na tu kůži nad rty, hladkost nejlépe vidíme, když dáme jazyk na ret. To je

hladké jak co? Já to vidím takto. Teďko dejte jazyk za ret nahoru, je tam hladkost. Nahoře tady za rtem. Je tam? Je. Už ho vidí. Máme ho?

Teď už jsme asi přesáhli dobu výkladu. Tak máme teďko místo pěti elementů, máme sedm. A Radši nedáme k tomu lehkost, lehkost si necháme na zítřek. Abyste neměli příliš. Potom lehkost je lehká, teplo je strašně lehké, to je absolutně. Trošku mívají jógíni problémy s chladem, ale to vy určitě překonáte. Takže zítra budeme mít tři vlastnosti, abychom pozítří mohly skončit a spojit to všechno dohromady a zjistit, jak krásně můžeme procházet z jedné vlastnosti na druhou díky naší koncentraci. Jelikož koncentrace je ladná, všechny elementy se stanou ladný.

Dotaz: Pro jistotu se zeptám. Když si uvědomím tu hladkost nebo měkkost konkrétně, jasně a procházím tělo, potom ten element cítím na stejných místech, kde jsem cítil opačnou …
Bhante: Proporce budou jiné. Nebudeš to cítit tak jasně, ale budeš hledat ty opačné vlastnosti i na místech, kde normálně si jich nejsi vědom.

Dotaz: Takže třeba na lebce budu vnímat měkkost?
Bhante: Že tam je, budeš vnímat proporci. Měkkost tam musí být, jinak bys nepoznal tvrdost. Jak bys poznal tvrdost, kdyby tam nebyla měkkost? Teďko je otázka toho, kde máš pozornost. Protože jak už jsem říkal, všecky tyto vlastnosti jsou pohromadě. To je brána k hlubšímu pochopení. Aby mohli být pohromadě, jak říká Lankāvatāra sútra, to je důkaz prázdnoty. Ale většina z nás to tak nechápe.

Dotaz: Máme je dělat ve stejném pořadí? Pořád děláme ve stejném pořadí.
Bhante: Protože naše vědomí je tak zvyklé. Zkus to pořadí změnit a začneš hledat. A to právě nesmíš.

Dotaz: Vy jste říkal, že pak budeme dělat v jiném pořadí.
Bhante: Určitě, ale až se s nimi seznámíme. Jestli se s nimi neseznámíme, když změníš pořadí, tak z toho bude binec.

7. Nácvik pocitu TEPLA a CHLADU

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Ode dneška jsme v druhé části tohoto zásedu. Zbývají jenom tři dni. A během této doby, doufám že si osvojíme alespoň metodu. A budeme mít jisté výsledky v té metodě a důvěru v tuto metodu. Dnes probereme zbytek těch bezprostředních počitků.

Zbývá pak už jenom element vody, který to je též specifikum buddhistického systému pochopení hmotnosti tak jak je prezentována v théravádové tradici. V severní tradici se mají věci jinak, protože tato meditace se tam nezachovala. Tato meditace v Tibetu, v Číně a tak dále je neznámá. A stejně tak, bohužel, se ztratila v théravádových zemích, zachovala se jenom v Burmě, kde Abhidharma tradice byla považovaná za jádro veškerého Buddhova učení.

Zítra sami uvidíte, že to, co cítíme jako vodu, náš počitek vody je vlastně odvozen od počitku země, ohně a větru. Mluvil jsem též o tom, že naše smysly jsou zakořeněné v počitku těla. A počitek těla, bezprostřední počitek těla je počitek země, počitek ohně a větru a počitek vody, který chápeme, že tam musí být, protože ty ostatní tam jsou.

Teď jestliže se dostanete hlouběji do této meditace, třeba budete mít intuici toho, že vlastně i naše vnímání zvuku, vnímání barev, vnímání chutí – to je obzvláště důležité, ájurvéda, analýza ájurvédy je na tom založená – vnímání chutí, vnímání čichové jejich základem jsou tyto elementy. Když posloucháte zvuky ptáků venku, možná protože teď si zvykáte na počitek elementu, možná budete jasně rozeznávat zvuky tvrdé, zvuky měkké, zvuky hrubé, zvuky hladké, zvuky těžké, zvuky lehké. Stejně tak s barvami, chutěmi, může to být též, jestliže jsme poeticky založeni, může to být i zdroj velké inspirace.

Pak v meditaci, jestliže pokročíte v této meditaci na úroveň *kaláp,* zmínil jsem se o tom, že tato meditace má dvě fáze. První fáze patří výlučně samathě a v této fázi se teď nacházíte. A pak fáze vipassanová, fáze meditace vhledu začíná, jestliže získáte tu zkušenost rozbití těla na ty kalápy. A pak zkoumáte ty jednotlivé částice kaláp, o tom budeme mluvit možná trochu v příštích dnech. Jestliže se budete dále zabývat touto meditací, jako správný kovboj by měl poznat svoje stádo podle počtu a podle toho odkud vzniky, kdo je jejich matka a tak dále. Stejně tak zručný meditátor na tělesnost by měl poznat všecky vlastnosti tělesnosti, jak vznikají a kdo je jejich matka. Takový zručný kovboj, pastevec krav, je jisté, že jeho stádo bude prosperovat. A naše stádo to je naše tělo.

Pak se dostanete, což pro vás bude obzvláště zajímavé – musím vám první trochu namazat med, abyste měli zájem o tuto meditaci a dostali se s ní dál – pak když dále rozlišujete kalápy, částice kaláp, jestliže koncentrace je dobrá, budete mít zkušenost, že vlastně můžeme čichat, můžeme vidět, můžeme i ochutnávat přímo vědomím. Nemusíme procházet smysly.

Proč?

Protože ostatní smysly – Abhidharma vysvětluje, tak jako pět černých kamenů na ploše bubnu, jestliže se dotkneme bubnu, automaticky se též dotkneme těch kamenů – tím pádem ty všechny tyto smysli jsou zakořeněné ve vědomí. A vědomí právě v té analýze kalápy je schopné se naučit, jak též neprocházet těmi pěti smysli, ale přímo poznávat.

A toto je též – alespoň já si myslím, nikde to není napsáno – tato meditace musela být známá též v ostatních tradicích, ačkoliv zmizela. Toto je též jeden z důvodů toho, že jedna z nejdůležitějších částí buddhistické filozofie, je právě filosofie pouhého vědomí Jógačára. Vlastně tato škola rozvíjí to, co najdeme ve všech tradicích, že naše vědomí je předchůdce všech jevů, které chápeme. A vlastně není nám to úplně cizí, starý Sokrates říkal, že to, co jsme nezažili, že to, co si nepamatujeme, to nemůžeme znát.

Dnes tedy ostatní tři vlastnosti, které patří do bezprostředního počitku. Tím pádem bezprostřední počitky máme všechny. A učíme se, jak těmito bezprostředními počitky procházet tělem.

Jestliže se to naučíme, naučíme se samathové části této meditace a ta nám umožní jít do toho vnitřně vědeckého výzkumu těch kaláp. A jak už jsem se zmínil o tom, vlastně věda poslední dobou, fyzika dochází k názoru právě kaláp. Protože ta nejmenší část hmoty, jestli se o ní dá vůbec mluvit, je právě ta část, kde se stýkají elementy s objekty počitků. A to jsou ty kalápa. Teďko v Indii mně bylo řečeno, že v Indii se jim podařilo postavit ten nejsilnější magnet na světě. A právě na základě toho se snaží zkoumat, jestli opravdu je možno se dostat na základ všech jevů, který není ani hmotný a který není ani duchovní, který je spojením hmotného a nehmotného. Což studenti tantry obzvláště s tímto názorem jsou obeznámeni. Tak doufám, že jsem vás zase nalákal, abyste se zabývali meditací a zapomněli aspoň po dobu co jsme tady na všechno ostatní. A teď ty vlastnosti.

Dotaz: My tu pracujeme se čtyřmi elementy. V čínské tradici se pracuje s pěti elementy, tam je nějak ten element země rozdvojený?

Bhante: Ne, čínská medicína je čistě založena na přírodních jevech. A tam je element dřeva, který prostě je samozřejmě kombinace všech těchto elementů.

Dotaz: Takže to je to dřevo, co je kombinací všech ostatních elementů?
Bhante: A kov je také kombinace. Kov je z hlediska těch vlastností, kov není nic jiného než země. A v dřevě je též země predominantní. Ale v kovu a ve dřevě ty všechny elementy už existují. Nemůžou existovat neodděleně.

Dotaz: Takže čínská medicína nepracuje s těmi elementy jako základními?
Bhante: Čínská medicína pracuje na základě I-ťing. A I-ťing je vlastně základ celé čínské duchovní kultury. A I-ťing je proměna té základní energie Taj-ťi. A ta existuje ve všem, ale je nejmarkantnější právě v tom, co je nejdůležitější součástí života. A v té době nejdůležitější součástí života to bylo dřevo, z toho pochází oheň. Kov, je základ všech nástrojů a tak dále.

Dotaz: Takže ty elementy v čínské tradici nevnímáme jako ty elementy, s kterými pracujeme.
Bhante: Protože tady se jedná o něco jiného. V meditaci se jedná prostě o vlastnosti. Na začátku jsem se zmínil o tom, že existují tři druhy země, vody a tak dále.

První je ta konvenční země, na základě té konvenční země a konvence pracuje též čínská medicína a indická též.

Pak existuje mentální obraz země, který používají jógíni za účelem *dhyāny*.

A potom existuje to, čemu říká Abhidharma vyšší pravda země. A vyšší pravda země to je právě ta tvrdost, měkkost a tak dále. A učení Abhidharmy je celé založené vlastně na pochopení těchto vlastností, které se možná dají srovnávat k Pithágorovským číslům nebo Herakleitos o tom také mluvil. Tyto vlastnosti, ačkoliv se všecko mění, tyto vlastnosti zůstávají. Čili kdykoliv máme počitek, máme počitek země, ta tam je. Ale někdy je tvrdá, někdy je měkká, někdy se nám jeví jako hrubá, někdy se nám jeví jako hladká. Ale právě proto říká Visuddhimagga, ty elementy nazývají *mahābhūta* – velké jevy. A jev *bhūta* má další synonymum, to je monstrum nebo duch. Jsou velcí duchové, které se stále mění a klamou nás. Protože nás klamou, tak lpíme na svém těle jako já. Stejně tak jako velká monstra, velcí duchové jsou stále v procesu přeměn. A my ty přeměny nevidíme a vidíme je jako něco, co tam stojí opravdu, ne jako přelud. Stejně tak tyto elementy země, vody, jsou vlastně přelud, který nás klame tím, že věříme v jejich skutečnost a věříme v to, že jsme my. Ale přitom jsou to přeludy. To je celá buddhistická filosofie, je na tomto principu.

Dotaz: Člověk by jim to docela věřil. *Bhante*: No, musíš to poznat v meditaci.

Dotaz: Takže konvenční pravda, pak ten mentální obraz nebo ten obraz s kterým pracují jógíni a ta vyšší pravda. A ta mentální pravda, to je, když zavřu oči a představuji si?

Bhante: Ne, ne, to není tak jednoduché. Země musí mít jistou kvalitu, musí mít barvu červenou jako země, rudou, tmavě červenou jako země v Indii. Tady je také občas, jako barva cihly jenomže tmavší. Také nemůžeš používat cihlu. Musíš se podívat na tu zemi té barvy a uděláš si, když zavřeš oči, tak se ti jasně vyjeví ten mentální obraz té země. A na ten mentální obraz té země se koncentruješ, a to se pak nazývá *kasina* nebo *kricajana*. To znamená totalita země. Čili když se na to koncentruješ, nebudeš vidět nic jiného než totalitu země. Země bude jediný tvůj vjem a ty se vnoříš do toho vjemu. A to je pak, tomu se pak říká *dhyāna*, prohloubení. A na základě tohoto prohloubení alespoň z hlediska buddhistického chápání, třeba dobrý Ježíš z Nazaretu dělal různé ty zázraky, že si vytvořil mentální zemi, a pak chodil po vodě. Jsou lidé, kteří věří, že se to všecko Ježíš naučil v Indii, v buddhistických klášterech, když v té době, než zmizel a zase se vrátil.

Otázka: Já se teď snažím rozeznat rozdíl mezi tímto mentálním obrazem a tou vyšší pravdou, protože tady v tomto vjemu jsou všechny ty tvrdost …?

Bhante: Ale to je koncept. A teďko koncept je to, co nás klamalo. Protože máme koncept toho, že tato ruka opravdu existuje, tak ji držíme, jak kdyby nám ji někdo chtěl uříznout. Jo? A tím pádem máme v těle a ve vědomí různé tlaky, strachy a starosti. Opravdový vjem této ruky je tvrdost a tak dále, nic jiného. Teďko my jsme vázaní na ten koncept ruky, to je moje, to nám patří, to patří mému tělu. My jsme vázaní na tento koncept. Ale tento koncept neodpovídá tomu, co opravdu bezprostředně smysli chápeme. Čili jména nás klamou, protože my jim dáváme význam, který tam vůbec není.

Na to je výborný židovský vtip. Jistá paní, jak ji nazveme, Poláková nebo jakákoliv má synka dejme tomu v Brně a studuje tam medicínu. A teď ona píše dopis, synáčku strýček zemřel, má pohřeb pozítří, musíš okamžitě přijet. A na to synáček ji odpoví, milá maminko, já zrovna ležím v posteli s angínou a obávám se, že nebudu moci přijet. A maminka mu napíše, ty bejku, když ležíš v posteli s angínou, okamžitě přijeď, dej jí pár stovek, ať si jde svou cestou a okamžitě přijeď za mnou. Jak si dovoluješ, když zemřel strýček, si ležet s nějakou angínou.

A toto je naše vnímání. Vnímáme podle slov. Tak my tady si myslíme, že ležíme s angínou. Proto se říká těm elementům velké přeludy, protože nás obalamucují. My si představujeme, že nám patří, že jsme to my, že s nimi ležíme. Ale my s nimi vůbec neležíme právě. Tak dodrý, to je dobrá sranda, ale necháme toho, abychom se dostali na ty vlastnosti.

Tak teďko přichází poslední vlastnost země, a to je co? Lehkost. Cítíte lehkost? Jo? Těžkost, lehkost? Je tam. To by nemělo být problém. Až se to spojí dohromady, až budete se dívat na kalápy, tak nemáte už čas rozlišovat, všecko přijde dohromady. Ale teď to oddělit, abyste viděli v souvislosti.

Dotaz: To patří zemi?
Bhante: To patří zemi. Zem má šest vlastností, ostatní elementy mají jen dvě vlastnosti. A jakých šest vlastností? Tvrdost, hrubost, těžkost a jejich opaky. Teď jsme vlastně skončili. Tím, že jsme se dostali k lehkosti, jsme skončili.

A tím pádem můžeme jít na element ohně. A co je vlastnost elementu ohně? Teplota. Když cítíme chlad, cítíme též teplotu. Teplo je vlastnost ohně, ale my chápeme, že my cítíme venku chlad, protože naše tělo je teplejší než venku. Až pojedete do Indii a budete na čtyřicítce teplota, no tak tělo změkne a všecko se z něj bude lít. Když je ale venku studeno, co se stane? Tělo ztuhne. Čili co bude dominantní? Tvrdost. A tvrdost je tuhost a hrubost.

Dotaz: U té teploty je to vlastně ve slovech, protože je teplota a buď je nízká nebo je vysoká.
Bhante: Ale teplota tam musí být. Neexistuje hmota bez teploty. Stejně tak neexistuje hmota bez těch ostatních vlastností, ty jsou vždycky dohromady. A právě, jak jsem se zmínil, *Lankāvatāra* sútra učí, to není nic jiného než prázdnota.

Teďko teplo a chlad jsou lehké, s tím by neměly být žádné problémy. Když se soustředíme na dech, při výdechu cítíme co? Teplo. Při nádechu cítíme co? Chlad. Tak tady vzít ten bezprostřední počitek a pak ho vidět jasně v těle.

No a tím se se dostali do konce těch bezprostředních počitků. A zbývají jenom ty počitky vody, které se naučíme zítra. A ty jsou odvozené od těchto základních počitků. Tyto objekty, elementy, jak země, voda, oheň, vítr, to jsou základní elementy vipassany. A ty jsou spojené s čím? Ty jsou spojené s pěti smysly. Pět smyslů, jak už jsem se zmínil, je senzitivita v očích, senzitivita v uších a tak dále. A to, co podněcuje tuto senzitivitu očí je barva, to, co podmiňuje senzitivitu v uchu, to je zvuk a tak dále.

Čili zvuk je podmínka aktivizace senzitivity v uchu. Barva je podmínka aktivizace senzitivity v oku. A mluvili jsme o tom, že senzitivita těla prostupuje všude. I oko je prostoupeno senzitivitou těla. Ale jestliže se koncentrujete, až budete rozbíjet kalápy, jestliže se koncentrujete na oko, budete poznávat, že to, co je v oku senzitivní vůči tvrdosti, měkkosti a tak dále, to patří senzitivitě těla. To, co je senzitivní vůči barvám, to patří senzitivitě oka. Tak se můžete postupem času naučit rozlišovat.

Dotaz: Bhante, prosím vás, proč se nemluví o elementu prostoru? Aby to kolidovalo s těmi vlastnostmi?
Bhante: Nemůžeme mluvit o všem najednou. Ten tam patří, my poznáváme barvu, my poznáváme zvuk, my poznáváme všecko na základě prostoru. Prostor znamená *pariccheda rūpa*. Což znamená hranice čehokoliv, co vnímáme. Hranice toho je prostor. Prostor je předpoklad odvozené hmoty. Jestliže by nebyl prostor, nebyla by barva, nebyl by zvuk, nebyla by chuť. Proto je prostor důležitý, ale nemůže být objektem analytické meditace. Protože prostor se nedá uchopit. Právě proto prostor oproti těm čtyřem elementům, oproti senzitivitě v oku, v těle a tak dále, oproti zvuku a barvě je to, co nemůže být objekt vipassany. Zase v mahájánové meditaci nejdůležitější objekt v meditaci je prostor. A proč? Protože nejhlubší poznání pochází z chápání vědomí jakožto prostor, které může vše přijmout.

Dotaz: A jak tato nauka chápe čas?
Bhante: Čas? Čas je na základě procesu. A procesy probíhají v prostoru. Čas, teď jsou různé buddhistické školy. Z hlediska většiny buddhistických škol kromě snad Sarvāstivādy to, co skutečně jen existuje, to je jen přítomnost. Z hlediska Sarwastivydy minulost a budoucnost je stejně skutečná jako současnost. Proč? Oni si to odvodili z čeho? Právě z těchto stálých vlastností elementů. Třeba počitek je přijímání předmětu a to je stejné, jestli to bylo v minulosti, nebo jestli je to v přítomnosti, nebo bude v budoucnosti. Je to vždy stejný počitek přijímání objektu. Z toho si odvodili, že to je stejně opravdové. Jenomže z hlediska Abhidharmy, to, co je opravdové, to musí být spojené s tím, co není dáno dohromady. Jo? Jako agregáty nejsou skutečný, protože jsou dány dohromady. A to, co je daný dohromady, to nemůže být skutečné. A minulost nemůžeme odděleně pochopit. Jedině přítomnost můžeme pochopit jako něco, co je tady.

Dotaz: A to znamená v buddhismu je prostor objektivní realita, není to koncept?
Bhante: Objektivní z hlediska diferenciovaného vědomí, bez prostoru nemůže být hmota. Hmota je právě to, co vyjevuje prostor. Vědomí žádný prostor nevyjevuje. A teďko existuje, jak už jsem říkal, směr buddhismu, který tvrdí, že hmota, i ve Visuddhimagga to čteme, ale přesto Visuddhimagga a théraváda věří, že hmota existuje sama svým způsobem. Kdežto tato škola věří, že hmota není nic jiného než semena minulých zkušeností v našem vědomí. Což je absolutně logické. A oni to také velice logicky odůvodňují. Protože to, co vidíme vlastně, je obraz, není to skutečný objekt. Na základě tohoto poznání, že vlastně co vidíme je obraz. Protože když vidíme okem, vidíme pouze barvu. Ale mentálním vědomím vidíme barvu stolu a tak dále. Čili co my vidíme, je vlastně obraz. Protože my normálně nechápeme barvu oddělenou od předmětu, který mu patří. Ta barva je bezprostřední počitek. Ten předmět, kterému ta barva patří, to už je obraz v našem vědomí. Čili my spojujeme. První je bezprostřední počitek pěti smyslů, pak ho spojíme s mentálním vědomím, které tomu dá formu podle našich konceptů. Proto koncept vody je třeba úplně jiný u ryb a u nás. A u bohů třeba stejná řeka je viděna bohy jakožto proud světla, stejná řeka je viděna většinou z nás jakožto proud vody, a stejnou řeku ryby vidí jako svůj příbytek. Ale přitom se dotýkáme stejné vody. Čili voda jako taková je konvence, je jenom obraz.

Dotaz: Jenom zpřesňující otázku. Vy jste říkal, barva je podmínkou aktivace senzitivity oka a tak dále. A tak podmínkou senzitivity v celém těle je co?
Bhante: Právě ty tři elementy, bezprostřední počitky – tvrdost, měkkost, hrubost atd.

Dotaz: Všechny elementy nebo tři počitky, které patří zemi?
Bhante: Z hlediska theravády, protože ta jediná si zachovala tuhle meditaci, jenom ty tři elementy. Čtvrtý element voda patří tomu, čemu se v buddhismu říká *dharmā*yatana. Máš dvanáct sfér poznání. Oko, barvy až na *mano* mysl jako orgán a mentální objekty. Voda tedy patří do mentálního objektu. Zatímco barva patří do objektu oka.

Dotaz: Takže to není vnitřní hmat? Já to teď beru z pohledu smyslových orgánů, které máme, smyslový orgán oka a tak dále.
Bhante: Oko je senzitivní k barvě. Ale v oku je též senzitivita těla, která není senzitivní k barvě, ale je senzitivní k tvrdosti, měkkosti.

Dotaz: Stejně tak ucho a tak dále. *Bhante*: Takto to je.

Dotaz: A my bychom to nazvali, to je to, čemu říkáme hmat. Až na to, že by to byl vnitřní.
Bhante: Hmat, to je přesně co říkáme, hmat. V buddhismu se tomu říká *phoṭṭhabba* nebo *spraṣṭavya*, to znamená to, co můžeme cítit tělem. A to, co můžeme cítit tělem, to je tvrdost, měkkost a tak dále. Teď to máme všechno pohromadě, celé stádo, tak se musíme stát dobrými kovboji.

Dotaz: Čistě teoreticky, my i okem vnímáme elementy, ale jiným způsobem. *Bhante*: Jiným způsobem.

Dotaz: Už úplně poslední, když říkáte, že oko je citlivé nebo že vnímá barvu, tak se tím myslí i tvar, barva i tvar.
Bhante: Nemůžeš vnímat barvu bez tvaru. To patří spolu. Ale barva je predominantní, ne ten tvar.

Dotaz: Dá se říci světlo. *Bhante*: Světlo. Barva je světlo. Jsou ještě nějaké dotazy?

Dotaz: Jestli můžu ještě ten prostor. Já jsem to nepochopil, jestli je to tedy koncept?
Bhante: Prostor patří do *dhammāyatana*. To znamená je to to, co je chápáno vědomím. Bezprostředně smysly mi prostor nechápeme.

Dotaz: Takže se říká, že je základní podmínkou existence všech ostatních jevů.
Bhante: Všech ostatních jevů. Čili to, že se elementy přemění v barvy zvuky a tak dále, je právě podmínkou toho prostor. To také najdete v té sútře, co se teďko učíme večer, tam to všecko je. Nakonec přichází prostor, jestli si dobře pamatuji. A ten prostor představuje právě tu odvozenou hmotu. Což jsou barvy a tak dále. Protože my jsem schopni vnímat barvu na základě prostoru. Kdyby nebyl prostor, žádnou barvu nevnímáme. Kdyby nebyl prostor, žádný zvuk nevnímáme. Je tomu tak?

Dotaz: Některé filosofie říkají, že ten prostor je vytvořený námi, mentálně. Že je to vlastně až druhotný koncept.
Bhante: Na tom něco je. Na každý pád všecko je vytvořené námi.

Dotaz: Tady jestli se můžu zeptat, jestli jsem to nespletl, prostor my si neseme z předchozích zkušeností?
Bhante: Prostor z předchozích zkušeností? Prostor je to, co nemůže být objektem vipassanové meditace, analytické meditace. Proč? Protože prostor se nedá odložit. Prostor nemá žádné přeměny. Tento barák spadne, ale prostor tam zůstane. Ten je nezávislý na té přeměně těch elementů. Rozbiješ džbán a ten prostor tam zůstává. Právě tak prostor se nedá rozbít. A nedá se přeměnit. Kdežto ty elementy jsou stále v procesu přeměny. A ten proces přeměn předpokládá prostor. Čili prostoru se v buddhistické filosofii *pariccheda rūpa*. Pariccheda znamená ohraničení. I na úrovni kaláp mi můžeme vnímat kalápy právě proto, že jsou oddělené prostorem.

Dotaz: Jak souvisí dech s elementy?

Bhante: Všechny elementy jsou v dechu. Když se koncentruješ, to je meditace v józe vlastně, když se koncentruješ uvnitř nosu, tak uvidíš s absolutní jasností, že na jednom bodě, že se tam střídá teplo s tvrdostí, s tlakem a s držením pohromadě. Vidíš to úplně jasně.

Dotaz: Čeština to má v sobě, dech, duch, vzduch. Vzduch je převzatý z ruštiny.
Bhante: Vzduch je z ruštiny převzatý? Vozduch?
Dotaz: Je to vozduch, čeština vzduch neměla. Ten slovní základ má i ten duch. To vzali z ruštiny, protože čeština neměla vzduch.
Bhante: To je zajímavé. Co je zajímavé, třeba v němčině atmen znamená dýchat a atman znamená duše, v řečtině pneuma.

Dotaz: To je víc než jenom podoba v těch slovanských jazyků, to je hlubší moudrost merita. *Dotaz*: Já si k tomu dovolím dodat, že do stejné etymologické rodiny jazykové patří v češtině slovo tchoř. Protože je to z indoevropského základu dheu, dýchat a tchoř smrdí, takže ho čicháme. Takže duch, duše, vzduch a tchoř je jedna jazyková rodina.
Bhante: To je zajímavé.

Dotaz: Je zajímavé, že čich je jediný orgán, který jde do mozku a že je to nejstarší smyslový orgán, který máme.
Bhante: A z hlediska buddhismu, což je možná pro tebe zajímavé, právě když se dostaneš do hlubších stavů vědomí, první, co mizí, to je právě čich, čich a chuť.

Dotaz: Je to zvláštní, jeden ze znaků počínající nemoci Alzheimerovi je, že mizí čich. Je to také nějaká ztráta vědomí. *Dotaz*: Úplná demence je vlastně nirvána, že? Jaký je tam rozdíl?
Bhante: Ne, ten, kdo je arahat, ten právě vnímá smysly daleko ostřeji než všichni ostatní. Ale on se na ně neváže. To je poslední sútra v Majjhima-nikāya. To ještě nepřeložili. To se jmenuje *Indriya bhāvanā sutta*, kde Buddha se ptá jednoho mladého jogína, který je žákem jistého uctívaného jogína bráhmana, jak praktikují kontrolu smyslů? Základ jógy je kontrola smyslů. A ten mu na to povídá, náš učitel učí, že oko nevidí, ucho neslyší a tak dále. Buddha na to říká: V tom případě váš učitel vás učí, že ten, kdo je slepý, ten je největší mudrc, ten, kdo hluchý, ten je největší. A on neví, jak na to odpovědět. No a Buddha mu vysvětlí právě, že celá kontrola smyslů je založena na počitku. Jestliže máme příjemný počitek, nelpíme na něm, jestliže máme nepříjemný počitek, nemáme vůči němu zlobu. Jestli nemáme ani příjemný ani nepříjemný počitek, tak nejsme ospalí a není mysl roztěkaná. Jestliže jsme schopni toho, dosáhneme kontroly smyslů.

8. Nácvik pocitu PLYNUTÍ a SOUDRŽNOSTI

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Tak dnes probereme poslední dvě vlastnosti, které zbývají a které patří elementu vody. Předpoklad, že poznáme tyto vlastnosti, je právě, že jsme obeznámeni s vlastnostmi země, ohně a větru. Proto se je učíme naposled, ačkoliv z hlediska těžkosti nebo hrubosti je řadíme po zemi. Hrubé, těžké vlastnosti jsou země a voda. Lehké vlastnosti jsou oheň a vítr. Kdekoliv se v těle nebo v přírodě zvedá, zvedá se to díky ohni a větru. Kdekoliv něco klesá, klesá to díky vlastnostem země a vody.

Jak už jsem se zmínil, všechny tyto vlastnosti elementů jsou na základě pozorování přírody. A mudrcové dávných dob, na tom je založená vlastně i medicína, že neviděli žádný radikální rozdíl mezi přírodou uvnitř a přírodou venku. Naše tělo je vlastně nic jiného než příroda uvnitř. A tím pádem poznali, že element vody patří do *dharmāyatana*, ne do *spraṣṭavya*. *Spraṣṭavya* znamená počitek

dotekem a *dharmāyatana* je to, co je objektem orgánů mysli. V buddhismu též mysl je orgán. Jeden z šesti orgánů, které máme, na kterém jsou ostatní orgány závislé. A to je náš svět. Jiný svět nemáme. Máme svět, který se skládá z šesti orgánů a šesti smyslů a šesti objektů smyslu. Jiný svět nemáme. A s tímto světem pracujeme od začátku do konce. A cokoliv si vymyslíme, si vymyslíme v tomto světě. Buď to se skutečností je v souladu, nebo to se skutečností není v souladu. Ale většinou to bohužel bývá, že to se skutečností v souladu vůbec není.

Teď element vody. Jestliže si sáhneme na vodu, co cítíme?

Jestliže je to tok vody, tak cítíme strkání, které patří větru. Cítíme chlad, který patří elementu ohně. Když je to teplá voda, tak zase ne chlad ale teplo. Cítíme jistou měkkost, která patří zemi zase. Cítíme lehkost nebo těžkost, která zase patří zemi. Cítíme tvrdost nebo měkkost, která zase patří zemi. A voda vlastně, počitek vody se skládá z těchto počitků. Proto v théravádovém buddhismu element země, element větru a element ohně, jsou počitky těla. zatímco element vody je počitek mysli, která si to odvodí na základě těchto počitků. A teď to musíme vyzkoušet ve vlastním těle, jestli to tak je.

Vlastnosti vody tedy je *paggharaṇa* což znamená doslova prosakování. Jestliže prosakování je mocné, tak to vnímáme jako tok. A potom koheze, což v sútře přeložili jako soudržnost. Soudržnost je těžká stránka vody a tok nebo prosakování je lehká stránka vody. Teďko záleží na poměru, který z těchto aspektů je markantnější a který není tak markantní. Ale koheze, jestliže je lehká, teplá stránka markantní, přechází k prosakování. Zase prosakování přechází v kohezi, jestliže je tuhá stránka, chlad a tak dále je markantní.

Teď co se týče toku, bezprostřední počitek toku poznáme nejlépe kde?

V tepnách, v žílách, vzduch proudí do plic, zavřeme oči, vidíme vzduch, proudí do plic, prochází průduškami. Pak jestliže se koncentrujeme pak zjistíme, že vlastně krev prolíná všemi částmi těla, ty žíly jsou všude. To je prosakování.

No a když jsme familiární s prosakováním, s proudem, můžeme přejít na kohezi, což je poslední charakteristika. A koheze je též odvozena. Mluvili jsme o tom, že všechny tyto elementy jsou závislé vznikání. Vlastnost vody je tedy její prosakování a její chuť je, že nechá všechno růst. Kde je voda, tam věci rostou. Když zalijeme květiny, rostou. Když je nezalijeme, co se stane? Uvadnou. Stejně tak v těle. Jak uvnitř, tak venku, stejný principy. A aby rostly, musí se prosáknout do všech částí, do všech buněk jak v rostlině, tak i v lidském těle. I míza stromu, aby strom mohl růst, míza se musí dostat všech částí stromu, pak strom může růst. Je to tak? Stejně tak v našem těle musí ty různé kapaliny prosáknout, abychom mohli fungovat. A koheze je, když si chytíte ruku, vidíte, že to drží pohromadě kvůli té kvalitě vody. Kdyby tam ta kvalita vody nebyla, tak by se to rozsypalo.

Dotaz: Je tam cítit rozdíl mezi podporou větru?
Bhante: Tyhle ty kvality jdou všechny pohromadě. Jenomže my se je snažíme rozlišit. V tom je ten háček, že tohle všecko existuje pohromadě. Teďko my to rozlišujeme, abychom byli schopní je vidět pohromadě s rozlišením.

Dotaz: Mám se soudržností trošku problém, když jsem si ji zkoušel představit. Ale představím si, že olovo, med, voda, všechno je soudržnost. Když bouchám kladivem do olova, tak se zploští, ale drží pohromadě. Když bych bouchal do kostky cukru, tak se rozpadne. Takže olovo má více vlastnosti vody než taková kostka cukru?
Bhante: Určitě. Ale ty vlastnosti vody jsou zase kompenzované tou tvrdostí. Celá příroda, jestliže chceš studovat obzvláště čínskou filosofii, je na základě té harmonie. A v té harmonii ty poměry se stále mění. Proto můžeme existovat. Kdyby se ty poměry neměnily, tak nemůžeme reagovat na změnu poměrů venku. My reagujeme na změnu poměrů venku, změnou poměru vevnitř. V tom se

naše tělo vůbec neliší od vnějšího světa, protože celý princip života je vlastně princip přizpůsobování se teplotě, změně teploty, tvrdosti, měkkosti, vstřebávání kapaliny, zase vylučování kapaliny. Stále je to proces změny a proces balance nebo vyvažování těch elementů. Proto každý, kdo studuje ájurvédu, první studuje ty kvality elementu, které jsou ve všem jídle, bylinkách a tak dále. A určují vlastně jejich funkci v našem těle. Jejich funkce v našem těle je právě dána těmito kvalitami. Jakou kvalitu posilují, jakou kvalitu zmenšují, aby se udržela ta balance. Zdravé tělo je to tělo, co má imunitu. Což je schopnost se co nejrychleji přizpůsobovat na změnu prostředí a změnu podmětů z venku.
Čili vezmeme si ruku. Jak jsme se učili, musí být hrubost kůže, aby to co je měkké uvnitř, aby drželo pohromadě. Teď ale musí tam být nejenom kůže, ale musí tam být také koheze, aby tam byla ta soudržnost, aby se to nerozplynulo. Kdyby tam nebyla ta síla soudržnosti, tak by se to rozplynulo všechno.

Dotaz: Dá se to chápat i tak, že kdybychom něco úplně dehydrovali, tak se to úplně rozpadne na prach?
Bhante: Stejně tak když vezmeš písek nebo písčitou půdu. Zaliješ jí, tak se začne lepit. Když je pak v žáru, tak se rozdrolí a rozpadá. A to, co drží tu zemi pohromadě, to je ta síla koheze. V tom překladu, ačkoliv to tam není, on to tam nazývá síly. Protože tyhle vlastnosti jsou též síly, které drží univerzum uvnitř a venku ve stavu rovnováhy, jisté rovnováhy.

Dotaz: Při větším žáru se písek zase roztaví. *Bhante*: Písek se roztaví, určitě.

Dotaz: Takže zase vzniká ta tekutost.
Bhante: Měkká tekutost. Protože neexistuje žádný stav hmotnosti, kde by ty čtyři elementy neexistovaly. Žádný stav neexistuje, kdekoliv je hmotnost. Tyto čtyři elementy jsou nezbytně pohromadě, ve všech situacích. Teď poměr se stále mění. A to je koloběh.

Dotaz: Když to nekombinujeme s ostatními elementy a zůstaneme jenom u vlastností vody. Já se jenom snažím vycítit tu protikladnost. Když je tam ta tekutost zvýrazněná, to prosakování, tak se ta voda rozpíná do všeho, prolíná. A když je tam ta koheze tak spíš jako kapka rtuti drží pohromadě.
Bhante: Jde dohromady. Jo, je to ono.

Dotaz: Takže buď je to ven nebo dovnitř. Je to takový směr energie ven nebo dovnitř. Ale je tam neustálá nějaká soudržnost, protože voda teče, ale nerozpadá se. I v té nejtekutější, v té nejkrajnější podobě, kde není koheze, je stále koheze.
Bhante: Koheze tam musí být, pokud tam není koheze, tak tam není voda. A pokud tam není voda, tak ty ostatní vlastnosti se nemůžou vyjádřit. Už jsme o tom mluvili. Důvod vlastností země jsou vlastnosti ostatních elementů. Důvod vlastnosti vody jsou vlastnosti ostatních elementů. Důvod vlastnosti ohně jsou vlastnosti ostatních elementů. A důvod vlastnosti větru jsou vlastnosti ostatních elementů.

Dotaz: A kde tam má místo přitažlivost, míním gravitace.
Bhante: Gravitace je též koheze, spojená s kohezí.

Dotaz: Když se ve vesmíru rozpadá voda na kapky? *Bhante*: Když se rozpadá na kapky, tak koheze z toho nikdy nemůže vyjít.

Dotaz: Ty kapky jsou koherentní. To jsou koule vodní, který se tam takto vznášejí. *Bhante*: Ta koheze nemůže zmizet. Žádná z těchto vlastností elementů nemůže zmizet úplně, jenom poměr se mění.

Dotaz: Fyzici tomu říkají povrchové napětí, to vlastně drží tu kapku pohromadě. Ta soudržnost funguje jen na povrchu, kdežto uvnitř vlastně není. Ona funguje jenom na povrchu ta soudržnost.

Bhante: Proto je spojená s těmi vlastnostmi tuhosti, hrubosti, které tam stále jsou také. A stále se to balancuje. To je výraz Mahátma Gándhího, že klid nenajdeš uvnitř ani vevnitř ani v nejhlubším oceánu neexistuje klid. Stále se ty poměry elementů mění. Pohyb, což je změna, pohyb není nic jiného než změna. Je prostě všecko, co nás tvoří a co tvoří univerzum.

Dotaz: Klid spočívá v přijetí neklidu?
Bhante: Nebo v pochopení toho, co transcenduje to, co je vázáno na pohyb.

Dotaz: Mně není úplně jasné, nakolik je tok a koheze protiklad vůči sobě. To něco může téci jedině, když to má vlastnosti lehkosti, má to vlastnosti tepla, má to vlastnosti měkkosti. To, co je tvrdé, nemůže přeci téci. Ale to, co je tvrdé, v tom je predominantní koheze. *Druhý dotaz*: To mi právě nepřijde. Když jsme říkali příklad s něčím, co je hodně vysušené, tam není tok. Nedrží to u sebe, se to rozpadne.
Bhante: Tak charakteristiky vody jsou tam v menším poměru, ale jsou tam stále.

Dotaz: Když si představím led nebo kostku cukru, nebo na troud vysušenou paži, tak tam není tok a není to koherentní.
Bhante: Je tam, jenomže poměr se mění. Ale jak tady Tomáš připomíná, poměry se znovu změní, když se změní konzistence jiných vlastností. Ty vlastnosti tam stále musejí být, jinak to není hmotnost.

Dotaz: Třeba led teče, ledovec ten teče. I když je vlastně pevný, tak stále teče, se říká. Takže jistá tekutost tam zůstává. *Další dotaz*: To je to, co říkám. Mě přijde, že tok a koheze nejsou v jasném protikladu, že jsou spíše spojené. *Další dotaz*: Tam se asi jedná o poměru.
Bhante: Poměr, jako ve všem.

Dotaz: To je jako tvrdost a měkkost.
Bhante: Teďko problém je, proč se učíme všechno toto. Protože my důvěřujeme rozlišujícímu vědomí. A rozlišující vědomí nás mate. Protože rozlišující vědomí stále věří, že něco je v protikladu vůči něčemu. A to je omyl našeho myšlení. Z toho pochází nesprávný názor, z toho pochází nepochopení závislého vznikání, z toho pochází nepochopení všeho, co je uvnitř a co je venku.

Všecko, co je uvnitř a všecko co je venku vyvstává současně. Jenomže my díky svému rozlišujícímu vědomí jsme odcizení od toho, co je opravdové. Závislé vyvstávání je současné vyvstávání. Stejně tak my si myslíme, že naše myšlení patří nám. Protože nevidíme, že v jedné mysli se může nacházet třeba 35 rozdílných faktorů mysle, který každý má úplně jinou funkci. Jak můžou existovat pohromadě? Protože nejsou ani rozdělení, ani nejsou jednotní. A to je závislé vznikání. Závislé vznikání nepřipouští jakoukoliv, ani idealizmus, ani materializmus, ani jednotu, ani mnohost, a to je střední cesta.

A kdo vidí jednotu, kdo vidí mnohost, kdo vidí idealizmus, kdo vidí materialismu?

To není nic jiného, než naše pomýlené názory na základě právě držení se skutečnosti objektu a subjektu. Právě to rozlišující vědomí je to, co na základě konceptu – koncept je jméno a jméno dává stabilitu do toho, kde žádná stabilita vůbec není. Jakmile máme jméno, tak něco uchopujeme.

Dotaz: Máme jistoty.
Bhante: Máme jistotu. Ale jméno přišlo z vnějšku. A podstata jména je zvuk, který pochází z tření karmicky vytvořené země v hrtanu, s mentálně vytvořenou zemí. Naše mentalita též vytváří hmotu. Když zvedneme ruku, naše mentalita vytváří hmotu. Když se nadechujeme, vydechujeme, našem mentalita vytváří hmotu. Hmota a vědomí se od sebe nedají oddělit v naší zkušenosti. A hmota není jedna, ale hmota jsou desítky různých vlastností, které přicházejí společně. A vědomí není jedno, ale jsou desítky rozličných vlastností, které přicházejí společně. A teď my jim dáme jméno a myslíme si, že tam jsou. Jenže oni tam nejsou odděleně. Nikdy tam odděleně nebyly. My si myslíme, že jsou

odděleně, protože jsme jim dali jméno. Teďko to nazveme vlastnost země, tak si myslíme, že tvrdost existuje odděleně od koheze. Jenomže taková situace v přírodě neexistuje, ani v nás. Jenom poměr se mění a v té změně poměru má rozhodující roli právě naše myšlení, jak věci chápeme, jak věci pociťujeme.

Právě proto pocit a vnímání je to, co formuje vědomí. Bez nich se vědomí neformuje. A jelikož jsme těmito počitky zformovali vědomí, tak mi je cítíme čím dál jasněji i tam, kde vůbec jasné nejsou. Jestliže tento princip chápeme, tak jeho použití je nekonečné.

Jenomže my se stále spoléháme na své rozlišující myšlení, které eo ipso vždy vidí, že tady jsem já támhle je objekt. Jestliže chceme hluboce pochopit tuhle meditaci, tak to také není nic jiného než rozbíjení tohoto mylného pochopení, že příroda v nás je něco odděleného od přírody venku. Příroda v nás je oddělena od přírody venku kvůli našim konceptům. A ty koncepty, právě buddhismu zdůrazňuje, jsou nesprávné koncepty.

Proč jsou nesprávné koncepty?

Protože všechno je závislé vznikání. A v závislém vznikání neexistuje situace, kdy by vyvstal jeden objekt odděleně od druhých. To se děje na úrovni hmotnosti, máme kalápy hmotnosti. A to se děje na úrovni vědomí, máme kalápy vědomí. A kdekoliv, cokoliv přijde, přijde to jako soudržnost jevů. Nikdy to nepřijde jako jeden jev.

A teď princip mikroskopu, lupy. Jaký je instrument moudrosti?

Koncentrace. Díky koncentraci my si ty procesy můžeme zvětšit. Když si ty procesy zvětšíme, můžeme je zastavit. A jestliže je zastavíme, vidíme věci úplně jinak.

Dotaz: Lze něco vůbec zastavit, když všechno je nestále a neustále se mění.
Bhante: Neustále se mění. Ale ta mysl, která se mění je závislá právě na hmotě, která se mění. Jestliže neexistuje to, co není stvořené, pak to, co je stvořené, nemá žádný smysl. Jestliže neexistuje něco, co je stvořené, pak to, co ní stvořené, též nemá žádný smysl.

Dotaz: Ještě jednou to řekněte Bhante, prosím Vás.
Bhante: Jestliže neexistuje něco, co není stvořené, pak to, co je stvořené nemá žádný smysl. Jestliže neexistuje to, co není stvořené, pak to, co není stvořené, též nemá žádný smysl.

Dotaz: Takže neexistuje to, co není. Tak to, co je, nemá smysl.
Bhante: Jak to že není? Není je jeden extrém. Je je druhý extrém. Buddha vysvětluje, to je základ Nágárdžunovi filosofie, kterou studuje pan Tomáš, Buddha vysvětlil závislé vznikání na základě toho, že pojem jsoucna je stejně nesmyslný jako pojem nejsoucna. Teď první verš Nágárdžuny. Úvodní verš Nágárdžuny je osm negací. Nágárdžuna říká: klaním se před tím nejlepším ze všech učitelů, který vysvětlil souvislé vznikání jako nevznikání, nezanikání, jako ani věčnost ani zničení, ani jednotu ani mnohost, ani přicházení ani odcházení. Protože my, naší rozlišující myslí chceme mít něco proti něčemu, proto se nacházíme ve stavu strasti. Ale původně nic nebylo proti něčemu. To něco proti něčemu to jsme si udělali sami rozlišující myslí. A ta nemá žádný začátek, ale může mít konec.

Dotaz: Jak může mít konec?
Bhante: Jestliže poznáš závislé vznikání, tak jak je, prázdnotu, takovost, chtíč, karma a nevědomost můžou zmizet. Je to tak?

Dotaz: Mohli bychom říci, že vždycky zmizí?
Bhante: Vždycky je pojem, který je právě na základě toho držení se protikladu. Proto Nágárdžuna učí, kdyby byla nirvána rozličná od samsáry, pak by se nikdo do nirvány nemohl dostat, ani do samsáry.

Tak teď bychom měli udělat konec filosofie a vidět to na těch bezprostředních počitcích, který tam stále jsou. Ať je chceme nebo nechceme. A stále tam budou. Pokud je tam hmota, ty tam budou. A ty tam budou společně, ať to chceme nebo nechceme, vždycky tam budou společně. Ale teď my vědomě jimi procházíme, protože dáváme pozornost té a té kvalitě, kterou potřebujeme. Proč ji potřebujeme? Protože se chceme dostat do samādhi čtyř elementů. A na základě tohoto samādhi čtyř elementů můžeme naše tělo rozložit na částice. A to je základ hlubší vipassany. Neberme to příliš filosoficky, berme to účelně. Jsou ještě nějaké nejasnosti, co se týče těch kvalit elementů a jak s nimi pracovat?

Dotaz: Já bych se zeptal. Na začátku, když jsme začínali tím větrem, tak mně to přijde hodně podobné jako voda. Teď nevím, jak to od sebe odlišit, když jsme s tím začali.
Bhante: Vítr a voda jsou samozřejmě podobné. Obzvláště ten tok, ale to strkání je daleko více tělesný počitek. Kdežto ten tok, když cítíš tok, tak je to odvozené od toho strkání.

Dotaz: Takže vítr byla pulsace a vodu bych měl cítit?
Bhante: Vodu bys měl cítit, protože to musí protékat těma žílami, že ano. A to není prostě strkání, to opravdu protéká. Je to tak?

Dotaz: A jak jste říkal to proudění vzduchu do plic můžeme brát jako tok, jako vodu?
Bhante: Jako tok, jako vodu. Absolutně. Protože ty elementy jsou všude.

Dotaz: Společný výraz je plynutí. Plyn plyne, voda plyne. *Druhý dotaz*: Ještě se zeptám, jaký fenomén je svědění?
Bhante: Svědění, tam je predominantí určitě vítr ve svědění.

Teď ve Visuddhimagga, kde najdeme mnoho moudrosti, je jeden příběh, že jeden jistý mnich na Srí Lance, já už jsem zapomněl, jak se jmenoval, prostě odchází. A teďko odchází v nesnesitelných mukách. A vylézají mu střeva z konečníku, nebo já nevím, přesně si nepamatuji tu historku. A ty jeho žáci jsou celí vyděšení a ptají se ho, co cítí. A on povídá, já cítím jenom základ.

Teď další příběh, který jsem slyšel. Byl kdysi jeden německý mnich, který se jmenoval Nyanatiloka. Zdá se, že to byl první Evropan, který je známý že se stal buddhistickým mnichem. Možná před ním byli jiní, kteří po sobě neponechali stopy. Když jsem byl na Srí Lance, tak jsem mluvil s doktorem, který ho léčil. Starý, starý pán a ten říkal, že když Nyanatiloka umíral, že on měl problémy se zažíváním celý život. Že hodně cestoval a asi mu ty různé druhy jídel a koření prostě zničili zažívání. No a tak mu operovali a vyndali mu kousek střeva. A on odmítl anestézii. Tak ten doktor mu říkal, že anestézie je zákonem, že při operaci musí být anestézie. Tak on říkal, dělejte, jako že dáváte anestézii anebo tam dejte trošinku, malinko. A on ho operoval, on se nějak uvolnil a soustředil se. A že ho operoval úplně s minimální anestézií. Tak Nyanatiloka musel mnoho meditovat právě na ty elementy. Ze začátku je to těžké, ale není to nemožné.

Můžete to vyzkoušet mlácením, tady Šinko je specialistka na mlácení. Když namlátí mě, tak ztuhnu. Ale třeba budete lepší než já.

Dotaz: Já jsem nespočíval v základu, bolest mě přemohla, musím říci.
Bhante: To je celý systém, když něco není v pořádku, tak to namlátit. A ono to funguje. Fakt to funguje. Tady byl jeden řemeslník, náš známý, tak mu namlátila. On byl dobrý, ale měl nějaký vřed. To pak zmizelo a už ho to přestalo bolet. Pak ukazoval v hospodě, jak ho Číňanka namlátila a že už mu je dobře. *Dotaz*: Oni ty tatínkové měli pravdu, já to z tebe vytluču. *Bhante*: A že prej ty chlapy v hospodě mu povídali: „Nepovídej. To já bych se taky nechal namlátit.“ To jsou srandy. Tak končíme tady, dáme si meditaci.

Dotaz: Mohu se zeptat, co cítím, když cítím bolest. Co je predominantní v bolesti?
Bhante: Tam se to mění, ale většinou v bolesti je predominantní tlak, tvrdost a teplo. Ale ty, jestliže se koncentruješ dovnitř té bolesti, na čím dál menší místo, když je dobrá koncentrace – to je také výzva, musí být člověk uvolněn a soustředit se na ten nejmenší bod, jako špičku jehly – tam vidíš, když se soustředíš na to, jak se ty kvality začnou měnit. Chvilku cítíš teplo, chvilku cítíš pulzaci, chvilku cítíš nesnesitelný tlak, chvilku cítíš tvrdost. A tím pádem, tou změnou těch poměrů, se od toho mysl odpojuje. To je vipassana.

Dotaz: Já když zkoumám bolest, tak tam také nejdříve cítím hlavě tlak a tvrdost, ale končívá to, že se změní v prudký pohyb, něco jako vír. *Bhante*: Je to tak.

Dotaz: Ten tlak myslíte jako kvalitu větru? Je to tak soustředění do jednoho bodu všech těch elementů ve velké intenzitě, že se vytváří ta nesnesitelnost toho počitku. *Další dotaz*: Je to pulzování. *Bhante*: No a je to také spojené s blokádou. A tam v té blokádě je ta koheze také.

Dotaz: Tak by tam nemohlo něco proudit.

Bhante: Proto Šinko metoda je namlátit. Když namlátíš to, tak vylezou granule, jo. A ty granule ona potom rozmlátí a ty energie zase začnou proudit. A když to rozmlátí, tak pak to necítíš. Když ty granule vylezou, tak to je nesnesitelná bolest. Já to nevydržím. Pak když ty granule rozmlátíš, tak to začne proudit.

Dotaz: Čím mlátí, rukama nebo nějakým nástrojem? *Bhante*: Plácačkou.

Dotaz: A když mám vřed, tak ona mi namlátí kde?
Bhante: Já se omlouvám, zeptej se jí. Ona s tím má zkušenosti. Ale v čínské medicíně je to krásné, že třeba máš problém s játry, a oni ti začnou se zažíváním. Pokud se zažívání nezlepší, tak se k játrům nedostaneš. No a tak dále. Mají celý ten systém balance energie, která je vlastně tak blízká buddhismu, protože je jim jasné, že všechny tyhle ty věci jsou současné a navzájem se ovlivňují. Jestliže máš třeba ledviny v nepořádku, jo? Ledviny, to je elementy vody, tak musí třeba upevnit já nevím, upevnit element dřeva, což jsou játra. A z jater se dostanou, když to plyne a ty jedy se tam rozpustí, tak můžou vyřešit ledviny. To je fantastická věc.

Dotaz: Kam tedy mlátí, když mají játra nebo ledviny?
Bhante: Celá čínská medicína je založená na kolování energie. Čili každý orgán má svůj koloběh. Tak jestliže máš třeba játra v nepořádku, ty kanály jater, kde koluje energie, ty můžou být zacpané. To ona může poznat – podle barvy kůže, podle hmatu. Tam ti namlátí potom, to bude bolestivé, ale uvolní ti.

Dotaz: Dokonce mi říkala, že na císařském dvoře v Číně tak tam byl celý štáb doktorů, každý se specializoval na něco. A že tam byl jeden doktor, který se specializoval na bití.
Bhante: Většina z nás to prostě nechce přijmout. Ale v čínské medicíně je přísloví, že dobrá medicína chutná trpce. A my jsme zvyklí, aby to bylo pěkně v cukříčku zabalené. Ale když to člověk přijme, je to nejefektivnější. Mně také Šinko říkala, jak zjistili všechny ty kanály a meridiány. Že ve starý Číně, ty nejhorší zločinci byli rozpitváni za živa. U nás neexistovalo, tomu se říkalo linž-z, pomalá smrt, že ho rozpitvali zaživa. A ten doktor, oni z toho na tom rozpitvaném, který ještě žil, oni pak zjistili jasně tyhle ty meridiány a ty body, kde se ty energie spojují. To je drastické. A ten linž-z, ta pomalá smrt, myslím, že to zrušili až ze republiky 1911.

9. Konečná podoba šamatové a nástin vipassanové meditace elementů I

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Tak včera jsme probrali zbytek těch vlastností a probrali jsme je v pořadí učení. Pořadí učení není stejné jako přirozené pořadí je si třeba uvědomit. To pořadí učení je k tomu, abychom optimálně tyto charakteristiky, tyto vlastnosti, tyto kvality si přisvojili. Jestliže jsme si je přisvojili do té míry, že jedna z té dvojice je jasná a druhá v té dvojici je do jisté míry jasná, pak uspořádáme tyto vlastnosti podle přirozeného postupu, co je vždy od toho hrubšího do toho jemnějšího. Čili od tvrdosti k hrubosti, od hrubosti k těžkosti, od těžkosti k měkkosti, od měkkosti k hladkosti, od hladkosti k lehkosti, od lehkosti k plynutí, od plynutí ke kohezi nebo soudržnosti, od soudržnosti k teplu, od tepla k chladu, od chladu k pulzace nebo strkání nebo vibrace, od vibrace strkání pulzace nakonec k podpírání.

Dotaz: Můžete ještě jednou, prosím?
Bhante: 1. tvrdost, 2. hrubost, 3. těžkost, 4. měkkost, 5. hladkost, 6. lehkost, 7. plynutí nebo prosakování, 8. koheze neboli soudržnost, 9. teplo, 10. chlad, 11. pulsace, strkání, vibrace, 12. podpíráni.

Tak toto je přirozený postup. V tomto postupu setrváváme a procházíme tělem, stále se stejným postupem. Nepotřebujeme si ty kvality pomalu připomínat, protože ten postup nám je přirozený. A čím dál tím rychleji se snažíme projít těmi kvalitami tělem. To je pak předpoklad toho *samādhi* elementu. A *samādhi* elementu vede k tomu, že naše tělo se nám, jestliže koncentrace bude lepší, se nám začne jevit jako kouř, pak možná jako bílé mraky, a na konec jako zářící krystal. A to je předpoklad úspěchu v té části, které se říká *samatha*, část utišení. Jestliže se nám začne tělo jevit jako kouř nebo jako mraky, to právě jsou ty senzitivity v těle. Je třeba si to uvědomit. My je ignorujeme a to není nic jiného než tělo samotné. A v tom my pokračujeme. Čím dál tím rychleji procházíme tělem těmi dvanácti vlastnosti. Na jejich pořadí jsme si zvykli a už na ně nepotřebujeme myslet, protože jsme jím prošli stokrát, ba tisíckrát, ba několik tisíckrát.

Dotaz: Děláme stejnou meditaci, jenom v jiném pořadí?
Bhante: Stejnou meditaci, jenom v jiném pořadí.

A to pořadí je přirozené. Když to děláme v tom pořadí, ty dvojice protikladů se stávají čím dál tím jasnější a dávají se dohromady. Dávají se dohromady, to znamená, že stále odlišujete tvrdost od měkkosti, ale je absolutně jasné, že bez tvrdosti není měkkost, a bez měkkosti není tvrdost. Tím pádem, když se tělo rozpadne na kalápy, ty kalápy se pak pohybují s velkou rychlostí, vy už nemáte čas na to, abyste v nich rozeznávali hladkost nebo měkkost nebo tvrdost. Ale vidíte jasně, tohle je kvalita země, tohle je kvalita vody, tohle je kvalita ohně, tohle je kvalita větru. Díky této koncentraci se ta rychlost těch kaláp, mluvili jsme o principu koncentrace jako lupy nebo mikroskopu, rychlost těch rychle se pohybujících kaláp se zmenšuje, zmenšuje, až nakonec se zastaví. A vlastně z hlediska Abhidharmy pak jste ve vyšší realitě. Ve vyšší realitě to znamená, zemi jako tvrdost nebo měkkost a tak dále. Rozbili jste tak zvaný *gantha*. O tom už jsem mluvil o těch čtyřech *ganthách*. *Gantha* je synonym nevědy. Jelikož nemáme vědu, proto považujeme hmotnost jako něco, co jsme my, co nám patří. Považujeme pocit jako něco, co jsme my, co nám patří. Považujeme vnímání jako něco, co jsme my, co nám patří. Považujeme vůli jako něco, co jsme my, co nám patří. Považujeme vědomí jako něco, co jsme my, co nám patří. Tomu se říká, že nemáme vědu.

Teď abychom získali vědu z hlediska Abhidharmy, musíme rozbít kompaktnost za prvé hmotnosti, pak za druhé ve vědomí. Už jsem se zmínil o tom, to by mělo být jasné, že závislé vznikání znamená, že všechny tyto elementy hmotnosti a vědomí přicházejí najednou. A přicházejí v kontinuitě, to znamená v sériích vznikání a zanikání. V jednom momentě té série vznikání a zanikání není jedna veličina, ale mnoho, mnoho veličin pohromadě. A každá z těch veličin má protikladnou, jinou funkci.

Proč můžou být všechny tyto protikladné funkce v jednom momentě, v harmonii vedle sebe?

Protože nemají žádné jáství, nemají žádné jádro, nemají žádnou substanci. To, co má protikladné vlastnosti nemůže být na jednom místě a v jednom momentě. To je třeba pochopit.

Dotaz: Tím jástvím se myslí jakoby samostatná existence?
Bhante: Podstata. Neměnící se podstata. V Indické filosofii slovo já, átman, znamená nic jiného než substance, která se nemění. A pojem existence je právě založen na představě této substance. A pojem neexistence je představa zmizení této substance. Oproti této představě Buddha hlásal právě závislé vznikání, které nedovoluje jak představu existence, tak i představu neexistence. A to je na základě čeho? To je na základě nejáství všech předmětů našeho poznání.

Teď, zmínil jsem se o tom, že první část této meditace je tedy čistá samatha. Ale ta samatha, jak už jsem vysvětlil několika účastníkům při interview, tato samatha je jenom prostě předmluva. Ale tato samatha je velice speciální předmluva.

Protože normálně, obzvláště v tradici théravádového buddhismu, my se učíme koncentraci na předmětu, který je koncept. Protože předmět je koncept, proto se nemění. To, co není koncept, to je stále v procesu změny. Ale my, naše vědomí je dominováno koncepty. Není dominováno skutečnými předměty z hlediska Abhidharmy, skutečnými předměty poznání, ale je dominováno koncepty. Teď technika Abhidharmy je rozbít tyto koncepty a dostat se do bezprostředního počitku. Pocit je pouze přijímání objektu. Vnímání je pouze označování objektu podle minulého označování. Vůle je pouze vyrábění a pomáhá vyrábět těm, kteří se procesu vyrábění účastní. Tak jako mistr truhlář sám dělá stůl a dohlíží na to, aby učňové též dělali stůl, jak se sluší a patří. Tak vůle sama vyrábí. To znamená přenáší vědomí na objekt, který tím pádem se účastní toho procesu vyrábění objektu. A zároveň reguluje ty součásti procesu, jak se vědomí dostane k objekty, jako je pozornost a tak dále a určuje způsob, jakým bude pracovat.

Dotaz: Tato meditace je speciální, že nepracuje s koncepty, ale s přímými nebo se skutečnými objekty poznání?
Bhante: To, co Abhidharma považuje za skutečné. To se nazývá objekty moudrosti. Abychom mohli pracovat s vhledem, musíme se dostat do sféry objektu moudrosti. A objekty moudrosti, to je pět agregátů existence, dvanáct sfér poznání oko, barvy a tak dále, osmnáct elementů oko, barvy a vizuální vědomí a jejich souvislé vznikání. A to může být, jak už jsem vysvětlil na základě skupin anebo na základě detailu. Ta meditace, kterou se teď učíme, je základ toho, aby to mohl člověk dělat na základě detailu.

Teď jestli někdo se zajímá o zen nebo džogčen, což je spřízněná disciplína, nemusí nutně projít touto analytickou meditací. Je důležité to pochopit. Jestliže ji projde, bude to vždy k jeho prospěchu. Jestliže ji neprojde, není to nutné. Teď například v blízké minulosti jsme přeložili s pomocí Jardy Sútru o rozvázání uzlů. Tam hlavní učení je, že ten, který pochopil tři druhy prázdnoty, – To existuje jak v Madjamice tak i v Jógačáře, jenomže vysvětlení je jiné. Tato sútra je velice důležitá. Tři druhy bezpodstatnosti je co? Za prvé, bezpodstatnost všech vlastností slov. Za druhé, bezpodstatnost vystávání všech objektů, které vyvstávají na základě závislého vznikání. Jak Abhidharmakoša poukazuje, vyvstávají na základě důvodů a příčin a ve stejném momentě zanikají přirozeně. A za třetí, bezpodstatnost z hlediska pravdy nejvyšší. – jestliže pochopíme bezpodstatnost slov a pojmů,

bezpodstatnost vlastností slov a pojmů, a odloučíme se ji od bezpodstatnosti vznikání a zanikání, to znamená, že vidíme vznikání a zanikání bez konceptů, beze slov. Můžeme se dostat do pochopení bezpodstatnosti z hlediska pravdy nejvyšší, což je bezpodstatnost všeho. Zde v Nágárdžunovském smyslu jakožto pravda nejvyšší, nejvyšší.

Dotaz: Prázdnota?
Bhante: V sútrách transcendentální moudrosti najdeme dvacet druhů prázdnoty, osmnáct druhů prázdnoty, dvacet druhů, šestnáct druhů prázdnoty též. Vnitřní prázdnota, vnější prázdnota, velká prázdnota. Prázdnota prázdnoty, to všecko pilně studují žáci buddhistických univerzit. V Tibetu to musejí odříkávat jak otčenáš, všechny tyto rozdělené prázdnoty.

Teď praktikanti džogčenu nebo zenu a tak dále měli by aspoň určitě přijít, a to jim bude prospívat velkým způsobem, aspoň by měli přijít do té zkušenosti, kdy procházejí těmi elementy bez zábran a získají tu zkušenost prosvíceného těla jako krystalu. A potom, jestliže to získají, to znamená, že uspěli v této koncentraci a můžou se věnovat koncentraci jiný, nemusí projít tou analytickou částí.

Dotaz: Mluvíme o vipassaně tady? *Bhante*: Ano, o vipassaně. Analytická část je vipassana.

Já stále zdůrazňuji, že bez koncentrace, je jedno co děláme. Jakákoliv disciplína bez koncentrace není džogčen, ani zen, ani cokoliv jiného. A koncentraci je potřeba nějakou dobu se věnovat. Jestli máme to štěstí se od všeho odloučit a jenom dělat to. Jestli nemáme to štěstí, aspoň každý den pravidelnou praxi nějakou dobu. Pokud není koncentrace, teď právě při interview jsem to povídal, to je jako když nemáme mouku a chceme dělat dortíčky nebo chleba nebo housky nebo rohlíky, neuděláme nic. To je jedno jakou techniku máme, jestliže nemáme koncentraci, nic neuděláme. Jestliže ale máme koncentraci, pak můžeme přidat různé dobré ingredienty, pistáčio, mandle, med a vyrábět všechny různé pochoutky a ty opravdu budou výborný. No ale pokud nemáme mouku, tak o tom můžeme jenom snít. K ničemu to nebude. A ta mouka, to je koncentrace. Bez koncentrace se nedostaneme k hluboké religiózní zkušenosti. Zůstaneme na úrovni konceptů. A budeme tvrdit, že tento koncept je lepší než tamten koncept. To není žádná duchovní disciplína. Proto je tak důležité mlčení.

Slavný příběh o mistr Lao-c, o kterém víme velmi málo. Ale tento příběh je obzvláště známý. Mistr Lao-c nepřijímal žádné žáky. A měl jenom jednoho žáka, který byl jeho pobočník a pomáhal mu ve všem, co dělal. A mistr Lao-c jednou vystoupil na vrchol hory se svým žákem. A ten žák mu povídal: Mistře, podívejte, jak krásně vychází slunce. Jaké barvy dole v údolí. A mistr Lao-c ho poslal domů.

Tak, uvědomte si, že největší nepřítel koncentrace jsou právě koncepty. A naše mluva není nic jiného než svět konceptů. My ten svět konceptů potřebujeme a bez něho nemůžeme žít. Ale jestli se chcete dostat hluboko do koncentrace, musíme se naučit zůstat konsekventně u meditačního objektu, s kterým pracujeme. A nevšímat si ničeho jiného. Jestliže to nedokážeme, tak nezískáme schopnost v prohloubení se v objekt. A jestliže nezískáme schopnost v prohloubení se v objekt, pak ať děláme jakoukoliv disciplínu, nemůže v ní uspět. Ať je to vipassana, analytická meditace nebo neanalytická meditace, nedualistická meditace. Jakákoliv meditace. Proto radím stále, a sám se snažím i když ne vždycky úspěšně, osvojit si koncentraci. Koncentrace se samozřejmě doplňuje s těmi znalostmi, které získáváme čtením, přemýšlením, rozpravou s druhým. Ale když meditujeme tak pouze meditační objekt, na všechno zapomenout.

Dotaz: Mohu mít dvě praktické otázky k té meditaci nebo mám počkat? *Bhante*: Teďko, teď je ta nejlepší doba. *Dotaz*: Jedna z nich je, v meditaci jsme změnili pořadí, a protože zrychluji a zrychlují, pořád vnímám tělo jako celek. Nemusím procházet jednotlivými částmi, např. pracovat jenom s prstem?
Bhante: Ty procházení těmi částmi to je k tomu, aby ten vjem té vlastnosti se stal jasný. Jestliže se vjem stává jasným, pak už to je zábrana pak dělat ty různé …

Dotaz: Prostě už beru tělo jako celek?
Bhante: Pak jak už jsem říkal, náš učitel na nás vyžadoval, abychom za jednu minutu prošli těmi dvanácti vlastnostmi alespoň dvakrát, třikrát. A jsou žáci, kteří to dokáží čtyřikrát. To už pak jako kdybys fotografoval tělo s těmi vlastnostmi – cvak, cvak, cvak, cvak, cvak.

Dotaz: Mně se tam nějak vyjevilo to přirozené pořadí s jedním rozdílem, že jsem tam neměl tvrdost nebo těžkost a pak ty měkkost a tak dále. Měl jsem tam tvrdost měkkost, hrubost jemnost. Je to velký nesmysl?
Bhante: Není to velký nesmysl, ale já jsem se to tak naučil a tak to předávám. Jestli ti to opravdu pomáhá…

Dotaz: Mě to fakt přišlo tohle to pořadí úplně stejně, jenom s tímhle tím rozdílem. Tak jsem se chtěl zeptat.
Bhante: Jestli ti to pomáhá, meditace je rozvoj inteligence. Bez inteligence nikdo se nikdy meditaci nenaučil. Ale ta meditace není jenom shromažďování informací, ale je to spojené s intuicí. Jestliže to jde dobře a víš, že to jde dobře správným směrem, tak můžeš porušit to standartní pořadí, jestli to pomáhá. Ale normálně je vždycky lepší se držet toho, co učitel vysvětlí, protože kolik nesmyslů my si můžeme sami vymyslet, že ano. To se ani nedá spočítat. A pak se nám zdá, že je to takto nebo onak a jdeme pryč z meditace.

Právě rozdíl, z mé malé zkušenosti učení, já jsem měl možnost učit také v Burmě. Ti Burmánci to všechno berou religiózně. Ale my jsme zvyklí, prostě úplně jiná výchova, jsme zvyklí o všem přemýšlet, proč je to takhle, proč to není onako. A tím pádem to má své výhody. Ale co se týče čistě té meditace samatha, meditace samatha je v podstatě strašně jednoduchá. To je založené na naší víře a oddanosti k tomu. Jestliže to nemáme, tak se tam nedostaneme. To už je pak vlastně jedno, jestli jsme křesťany nebo jestli jsme muslimáni, když máme tu víru, tak to vidíme před sebou a spojíme se s tím. A to je pak meditace utišení. Dostaneme se do absolutního ticha a blaha. To ticho a blaho ale není konec. Z hlediska buddhistické meditace, to je jenom začátek.

Dotaz: Já mám také praktickou otázku. Já jsem si uvědomil, že při té hladkosti, jak jsme to zkoušeli jazykem, vlastně že se mi tam vyjevuje současně kluzkost. A to asi by nemělo být.
Bhante: Právě proto je lepší to celé tělo. Když to budeš dělat na jedné části těla, obzvláště malý, tak se tam objeví všecky ty vlastnosti. Oni jsou všechny pohromadě. Kdo je rozděluje? Tvoje vlastní vědomí.

Dotaz: Mám si představovat suchou hladkost? To je ta otázka. Mám si představovat suchou hladkost, jako třeba hladkost kamene, suchého?
Bhante: Nemusíš si představovat vůbec nic. Právě představa je to, co ti brání, abys u toho zůstal bez jakéhokoliv násilí. Musíš zůstat u prvotního počitku, hladkost a tohle to a ta vlastnost je v celém těle. Ty ji nevidíš jasně, protože nejsi dost koncentrovaný.

Dotaz: Ale právě že tady mám kluzkost.
Bhante: No tak to je v pořádku, ta voda tam stejně je. To nemůžeš oddělit. Všecko tam je pohromadě, ale my se musíme naučit oddělovat tak, že se to stane přirozené a ne silou. Když to budeš oddělovat silou, tak nebudeš moci proplouvat tím tělem tou rychlostí. To není možné. Musíš prostě zůstat u toho prvotního počitku, nemyslet na něj, nesnažit se ho nějak analyzovat a proplouvat s ním tělem. Jakmile se to pak snažíš pochopit racionálně, tak se dostáváš tam, kam nechceš.

Dotaz: Také mi to došlo až za tři dny, že to je vlastně kluzkost a ne čistá hladkost.
Bhante: Dostáváš se, tam kam nechceš. Tam kam se chceš dostat je, abys kdykoliv si řekneš hladkost, aby ta hladkost byla před tebou.

Dotaz: Možná jemnost si tam říci. Protože hladkost je taková kluzká. Když si dám jemnost, tak je to hrubost-jemnost.

Bhante: Prostě je to hladkost. Samozřejmě hladkost. Ty lehké kvality jsou spojené a ty těžké kvality jsou též spojené. To je jasné. Proč cítíš víc podpírání než pulzaci? Protože to, co podpíráš, cítíš že je těžké, že ano. To je logické všechno.

Dotaz: Já mám také praktickou. Poněkud špatně rozlišuji lehkost a podpírání. Když je tam lehkost, tak tam cítím antigravitační sílu. A když je tam podpírání, tak se to tělo cítí lehčí.
Bhante: Tak to je dojem. Nezůstávat u toho dojmu.

Dotaz: Můžete mně, prosím, ještě více přiblížit, co je to to podpírání?
Bhante: Co je to to podpírání? Podpírání je ta síla, která jde proti gravitaci. To cítíme v celém těle a která nedovolí, aby se tělo rozpadlo. To je podpírání. A podle buddhistického pojetí v theravádě, naše vědomí v každém momentu procesu poznání vytváří hmotnost. A ta hmotnost právě vytvářená vědomím, je to, co drží tělo. To je ten vítr, který drží tělo ve vzpřímené pozici. A který též umožní, že můžeme hýbat rukou a můžeme mluvit. Jestliže hýbeme tělem, tak té energii, té se říká *kāya viññatti*, což znamená manifestace vědomí skrz tělo. Jestliže mluvíme, je to manifestace vědomí skrz mluvu. A podobným způsobem si můžeme odvodit, jestliže dýcháme, je to manifestace vědomí skrz dech. A dech je tělo. Proto jestliže meditujeme na dech, je třeba si uvědomit, že kvalita našeho vědomí se odráží na kvalitě dechu. Jestliže tělo má úsilí, dech bude jiný. Jestliže vědomí má úsilí nebo pocit má úsilí, dech bude též jiný. Jestliže máme úzkost, dech bude jiný. Jestliže jsme uvolnění, dech bude jiný. Jestliže máme strachy, dech bude jiný. Co to ukazuje? To ukazuje, že dech, ačkoliv je hmotnost, jeho základ je ve vědomí.

Tak teď se vrátíme k té meditaci. Zmínili jsme se na začátku o sútře kovboje, Gopalaka sutta. To je sútra pastevce krav. V tomto rozhovoru pastevce krav je napsáno, že zruční meditátoři, ti kteří chtějí, můžou použít tuto meditaci nejen za účelem samathy, což je základ, což je mouka, ale i za účelem meditace vhledu. Meditace vhledu a meditace utišení, theraváda oproti mahájánové tradici má tendenci rozlišovat. V mahájánové tradici, jestliže se budete více zabývat více dzogčenem nebo zenem, tak vlastně se jedná o jeden proces. Od samého začátku je spojujeme dohromady. Jestliže vědomí má tendenci klesat, používáme pozornost ve smyslu vipassana, analytickou pozornost. Jestliže vědomí má tendenci se rozptylovat, používáme pozornost ve smyslu samatha a tak balancujeme pozornost. Až obě křídla můžou fungovat stejně hladce, pak můžeme jít vysoko, vysoko, vysoko. To je pak dzogčen, jinak to jsou jenom teorie. A teorie nás daleko nevezmou.

A teďko zručný pastevec krav zná své stádo podle počtu a zná své stádo podle narození, která kráva ke které patří, kdo je matka. A tak se může správně o své krávy postarat, aby byly v pohodě. Stejně tak zručný meditátor na elementy zná počet hmotností v těle a zná kdo je jejich matka, odkud pochází. Teď už čas na to nemáme, vysvětlím to odpoledne nebo zítra ráno. Přímí vliv na tu meditaci, kterou právě teďko provozujete, to je meditace samatha, to nemá. Protože to už je pak spojené s meditací vipassana. Ale je dobré to poznat. Z hlediska theravády a v severní tradice je to trochu jiné. A když se o to někdo zajímá, můžu taky trošku vysvětlit, v čem jsou ty rozdíly. Ale nechci to dělat příliš komplikované. To je moje specialita, je to všechno trochu komplikované, moc různých významů.

A ty významy jsou ale dané zkušenostmi jogínů. Právě moje teorie je, co já se snažím vysvětlovat, že jak vidíme ty věci, závisí na metodě, s jakou meditujeme. Když meditujeme s takovou metodou, vidíme to tak. Když meditujeme s jinou metodou, vidíme to zase jinak. Teď je třeba získat moudrost a uvědomit si, že se vlastně jedná o stejnou zkušenost. Jenomže s k ní dostáváme jiným způsobem. Jedná se o jinou techniku. Ale pokud se na tuto techniku spoléháme, budeme vidět ty objekty

poznání podle této techniky, ne jinak. A to je právě omezení všech technik. A právě studenti zenu nebo džogčenu by toho měli být vědomi.

Tak krávy zítra nebo večer, uvidíme. V théravádové tradici byste měli poznat 28 krav a 4 matky. 28 krav, 4 matky. Tak si to zapamatujte a příště si to vysvětlíme.

10. Nástin vipassanové meditace elementů II

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.
Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa.

Máme poslední rozpravu a já jsem se zmínil o zručném kovbojovi, tak alespoň to musím dokončit. Tak teď je důležité poznat, že 18 krav neboli 18 *rūpa*… Nejlépe je to nepřekládat. Protože překlad je problematický v jakémkoliv jiném jazyce. Jenom držíme v paměti základní význam. *Rūpa* znamená to, co se rozbíjí.

To, co se rozbíjí kde?

To, co se rozbíjí před naším vědomím. A naše vědomí je to, co k tomuto rozbíjení směřuje. To je indická představa. Proto vědomí a faktory vědomí se jmenuje *nāma*. A *nāma* znamená doslova: se sklánět. *Namo*, *namana*. *Namo Ratna Trayāya Namaḥ Ārya Avalokiteśvara*. To je to stejné. *Nāma*. Čili vědomí a faktory vědomí se sklání.

A k čemu se sklání?

K procesu rozbíjení. A proces rozbíjení se nazývá *rūpa*.

Dotaz: Mohu si něco ujasnit? Já znám *vašataghande rūpa* ve tvaru to, co vidí oko. Takže je to tvar. *Bhante*: Další význam, mnoho významů. *Dotaz*: Je to jenom jiný význam? *Bhante*: Další význam. *Rūpa* též znamená forma. Ale *rūpaṇa* znamená rozbíjení. Třeba v théravádové tradici rūpa je také prostor. Ale prostor se nerozbíjí.

Takže rozdělujeme 28 krav na dvě skupiny. Jedna skupina 18ti, která se jmenuje *sammasana rūpa*. Jestliže se učíte vipassanu, tak první znalost vipassanová je *nāma rūpa pariccheda*. To je rozdělení mezi subjektem a objektem poznání. Další pak je *paccaya pariggaha*. Což znamená závislé vznikání a faktory závislého vznikání. A třetí je *sammasana ñāṇa*. *Sammasana ñāṇa*, *sammasana rūpa* též, *sammasana*. To je to, co *sam mriš*, co si dáváme dohromady na základě kontaktu. A vidíme, že na základě kontaktu, ten subjekt a ten objekt též vznikají a zanikají. To je *sammāsana*, doslova dotýkat se dohromady. Jestliže se něčeho s koncentrovanou myslí dotkneme dohromady, to znamená objekt, subjekt a tak dále, poznáme to, jestliže mysl je koncentrovaná v procesu rozbíjení.

Teď už jsem se zmínil o tom, že v buddhistickém myšlení je mnoho různých analýz. Všechny analýzy přímo nebo nepřímo vysvětlují závislé vznikání. Teď z hlediska theravády, na kterou jsme se v tomto kurzu spíše soustředili. Z hlediska theravády to, že vidíme přítomný objekt, je vysvětleno tím, že proces vnímání pěti smyslů je šestnáct krát rychlejší než proces vznikání a zanikání rūpa. To je objekt, který vidíme. A to jsme právě vysvětlili na základě toho manga, pavouka a tak dále.

První objekt udělá impakt na základní vědomí. Základní vědomí se začne třást. Pak jestliže impakt je dostatečně silný, základní vědomí se přetrhne. Pak je pozornost vůči tomu smyslu, který se stal podmínkou tohoto vlnění. Jestli je to barva, tak to je k oku. Potom ten předmět, jak už jsem řekl, je

vědomím přijat. Vědomí ho prozkoumá, pak se o něm rozhodne. Pak jako snězení manga nebo vypití životní šťávy z mouchy, projde tím objektem a znovu spadne do základního vědomí. A tento proces tedy trvá šestnáct takzvaný *khaṇa*.
Khaṇa to znamená moment vznikání a zanikání vědomí. A tento moment je tak krátký, že rychlost se nedá změřit, protože je nesčetněkrát rychlejší než rychlost světla ještě. Tak je psáno, v jednom lusknutí prsty se objeví třeba několik tisíc těchto procesů vznikání a zanikání. Teď zázrak koncentrace, jestliže máme koncentraci, můžeme se tento proces zpomalit. A tím, že si ho zpomalíme, ho můžeme prozkoumat. Jestliže si ho nezpomalíme, nemůžeme si ho prozkoumat, protože ta rychlost je nepostřehnutelná. Proto jsem vysvětlil princip koncentrace jakožto lupy. Jestliže máme vysoký stupeň koncentrace, tak jako elektronický mikroskop můžeme libovolně jeden bod si zvětšit jako celý vesmír pomalu. A zase ho zmenšit jako jeden bod. Naše vědomí má tuto schopnost. Jenomže my ji málo využíváme.

Proč ji málo využíváme?

Protože naše vědomí je stále venku. A vědomí, které je venku, je rozptýlené vědomí. A z hlediska duševního poznání, rozptýlené vědomí nic nemůže poznat tak jak je. To je společné všem disciplínám, které jsou založeny na józe. Buddhismu je též disciplína založená na józe. To není nic jiného než jóga, ale buddhistické pojetí jógy. A Buddha z toho vycházel, z této tradice.

A na základě tradice jógy, prostě to smyslové poznání, jak tvrdilo mnoho též řeckých filozofů, je prostě přelud.

Proč je přelud?

Vysvětlili jsme na základě těch pěti kamenů. Jestliže je smyslové vnímání, všech pět kamenů vyskočí. A mysl půjde k tomu kamenu, který udělá nejjasnější impakt. Čili stále základní vědomí je pod vlivem smyslů. Ale který smysl na nás udělá ten největší dojem, k tomu půjde. A tomu se říká opičí mysl. A opičí mysl nemůže chápat skutečné vlastnosti objektu poznání. Není s to. Jedině mentální vědomí může mít koncentraci a může mít moudrost. Co je naše tělo, z čeho se opravdově skládá, též vlastně poznáváme na základě využití schopnosti koncentrace. A teď záleží, jak tuto koncentraci použijeme. Proto jsou v Abhidharmě různá vysvětlení podle techniky, jak používáme koncentraci na zkoumání těla.

Teď jsem se zmínil v théravádové tradici používáme dvacet osm druhů rūpa. A osmnáct z nich se hodí k vipassaně, a jsou objekty studie rūpa ve vipassaně. Deset jsou pomocné rūpy.

Které objekty se hodí jako objekty vipassana?

Ty objekty, jejichž vyvstání a zánik můžeme studovat. Ty objekty, jejichž vyvstání a zánik nemůžeme studovat, ty objekty se nehodí k vipassaně.

A které jsou objekty, jejichž vyvstání a zánik můžeme zkoumat, studovat?

Jak jsem říkal, ty objekty jsou ty, které můžeme chytit ve smyslu kontaktu objektu, subjektu, které jsou *rūpa*. *Rūpa*, to znamená ty, které jsou nepřetržitě v procesu rozbíjení. A ty se též nazývají *nafana rūpa*. To jsou ty *rūpy*, které jsou kompletní. To znamená, že nic nechybí v jejich poznání vyvstání a zanikání.

A které to jsou?

Tak teďko si vyjmenujeme těch osmadvacet. A začínáme čtyřmi základními elementy, které se jmenují *mahā bhūta*. *Mahā bhūta* v tom smyslu, že jejich použití je neomezené. Jsou základem našeho počitku hmotnosti.

Dotaz: To *bhūta* znamená něco jako duch? Je to ono?
Bhante: *Bhūta* má význam to, co vzniklo. A má též význam ducha, nebo monstra. Až zemřeme, tak co z našeho těla vyjde?

Tomu se též říká *bhūta*, duch nebo duše.

Jak Visuddhimagga vysvětluje, říká se jim *mahā bhūta*, protože jsou též velcí kouzelníci, který obalamutí bytosti v tom smyslu, že si je představují jako něco, co je daného, co je pevného, co jim patří. A dělají to tak šikovně, že si toho bytosti ani nevšimnou. Proto jsou velcí kouzelníci, velcí duchové.

Teď z těchto elementů, nejzákladnější hmota, která je z těchto elementů odvozena, jak jsme řekli, jsou senzitivity našich smyslů. A my máme pět senzitivit smyslů. Bez těchto senzitivit smyslů nemůžeme vidět, nemůžeme slyšet, nemůžeme se ničeho dotýkat a tak dále. Tyto senzitivity smyslů u čtyř orgánů jsou koncentrované na jednom místě. U těla pronikají všude. A tyto senzitivity smyslů jsou pouze karmicky vytvořená *rūpa*. Mluvili jsme o tom, čtyři matky, ta nejdůležitější matka je karmicky vytvořená *rūpa*. A nejzákladnější karmicky vytvořená *rūpa* jsou právě tyto senzitivity.

Proč víme, že jsou karmicky vytvořené?

Někdo se narodí s defektivním okem, někdo s defektivním uchem, někdo s defektivním tělem a nikdo se nenarodí přesně se stejným tělem. Každý má, i když jsou dvojčata, jejich tělo budu, jiné. Proč? Protože má jiné kódování. Dědičnost není vlastně v buddhistickém pojetí nic jiného než karma. Což je kódování. My jsme si nevybrali a nejsme s to si vybrat, jak naše tělo bude tvořené, jak naše uši budou tvořené, ani ten nejchytřejší robot toho není schopný.

Teď jsme vysvětlili, což je specifikum théravádové tradice, že – *dvāra*, *dvāra* znamená dveře – tak jako dveře vidění je senzitivita v oku, tak dveře v myšlení je ta *hadaya rūpa.* Tato tělesnost nebo hmotnost v srdci je též karmicky stvořena. A jak už jsme se zmínili včera, je jako krev srdci v podobě převráceného lotusu. A barva této krve se mění podle našich emocí.

Tak máme pět *dvāra*, mámě pět dveří. A přes těchto pět dveří prochází veškeré naše myšlení a poznání. Všecko, co poznáváme, poznáváme přes šest dveří.

Dotaz: Pět nebo šest?
Bhante: Šest, srdce. Pět smyslů a k tomu smysl mentální, který je základem pěti smyslů. Bez mentálního základu, pět smyslů nemůže pracovat.

Dotaz: A použijeme to slovo spíše mysl nebo vědomí…?
Bhante: Orgán mysli. *Mano* se nejlépe přeloží jako orgán myšlení.

Dotaz: Jako je orgán oka, senzitivita oka a proces vidění, tak tady máme orgán jako srdce. Jeho senzitivitou je ...
Bhante: Tím vlastně prochází proces myšlení. To jsou, dá se to přirovnat k nervům.

Dotaz: Nervi vedou vzruchy z oka do mozku, takže v tomto případě by to bylo … já si to jenom zkouším představit.
Bhante: To by byl základ. Mozek je v buddhistickém pojetí pomocný orgán srdce. Bez srdce mozek nemůže mít žádnou funkci.

Teď máme základ nebo dveře, šest dveří a co ještě potřebujeme? Jejich objekty. Tak objekt oka je co? Objekt oka jsou barvy a tvary. Objekt ucha je slyšení, jsou zvuky a tak dále až se dostaneme do objektu vědomí. Těch je šest.

Jestliže mysl se zabývá objekty vědomí, nemusí přijímat objekt zvenčí, ale objekt přichází přímo z vědomí samotného. V tom je rozdíl. Je to stejný proces přetrhnutí toho základního vědomí – první se rozkývе, pak se přetrhne. Ale pak jde přímo k objektu. Nepotřebuje se odrážet v zrcadle oka nebo ucha a tak dále. Čili ten proces vnímání myslí je kratší.

Dotaz: Můžeme říci, že to je případ snu třeba? Když jsme ve snu, tak tam není vjem zvenčí, ale je tam vlastně …
Bhante: Stejné. Ve snu je pouze mentální vědomí. Buddha přirovnává naši zkušenost ve světě ke snu. Že když zkoumáme ty kalápy, tak jsme také jenom uvnitř. Přesto že jsi uvnitř, ten proces je stejný. Jako kdybys bral barvu venku nebo počitek venku. Ten počitek je stejný. První musíš ten objekt přijmout. To je velice zajímavé. Na základě toho je též rozvinutá filosofie toho že to, co prožíváme jakožto hmotu není nic jiného než naše minulé zkušenosti hmoty.

Dotaz: Je fakt, že už je všeobecně známé, že vědci tvrdí, že mozek nedokáže rozlišit mezi tím, co si jenom představuje a co zažívá přímo. Nevím proč, vždycky dávají stejný příklad, muže, který když si představí ženu, i když jí tam nemá, stejně má odpovídající reakci. Přestože tam ta žena není, mozek nedokáže rozlišit a vypouští do těla patřičné hormony a tak dále. Že nedokáže rozlišit na té tělesné reakci.
Bhante: To je ono. Právě ten rozdíl mezi snem a skutečností je zdánlivý. Právě proto hlavní argument je, že stejný objekt rozdílné bytosti vnímají úplně jinak. Teď moudrý Āryadeva, tady Tomáš čte Nágárdžunu, moudrý Āryadeva v prvním verši v čtyř sto veršů říká: ty popletenče, stejný objekt v tobě vytváří chtíč, stejný objekt v tobě vytváří zlobu, stejný objekt v tobě vytváří poblouznění. A ty ještě furt věříš, že ten objekt existuje. Že ten objekt je skutečný, pevný.

Dotaz: Pevný ve smyslu jakoby stálý?
Bhante: Že má podstatu, která se nemění.

Dotaz: Že je něco teplé, tak je to pořád teplé. Když je chvilku teplé, chvilku studené …
Bhante: Nemůže to mít podstatu. Jestliže se něco mění, může mít podstatu.

Dotaz: To je vlastně o manželství že? Člověk se do někoho zamiluje a myslí si, že bude furt stejný a …
Bhante: To už je zase odvození. Dá se to odvodit na všechno.

Ale teďko vraťme se k našemu tématu. Čili máme čtyři základní. Potom máme šest základů smyslů. Pak máme objekty smyslů. Objekty smyslů jsou čtyři. Plus, co se týče dotyků. Ty máme tři, o tom jsme se již zmínili. Jaké tři? Země, oheň a vítr. A voda patří do *dharma āyatana*, do mentálního objektu. Ano? Jestliže zkoumáme v kalápě vodu, nebudeme ji zkoumat, nebude ji vědomí přijímat, ale hned vyvstane.

Teď zbývá co?

Teď zbývá karmicky vytvořená rūpa. To je specialita théravádového buddhismu, v mahájáně to není. V théravádovém buddhismu se jí říká rūpa pohlaví, *bhava*. A to je též karmicky vytvořená rūpa. A ta stejně tak jako senzitivita těla proniká celým tělem. Jestliže jste se učili tento druh meditace a podařilo se vám rozbít kalápy, pak můžete zjistit, že *bhavaṅga* je spojená právě s touto srdeční *rūpou*. Jestliže vidíte *bhavaṅga* někoho, i na dálku, i který je někde vedle, tak poznáte, jestli je to muž nebo žena. Proč? Protože ta *rūpa* pohlaví prochází celým tělem. A žena má jemnější a muž ji má hrubší, to se dá vidět úplně jasně.

A teď zbývá ještě co?

Zbývá životní smysl. Tomu se říká *jīvita indriya*. Ten je často spojován s duší nebo s pránou.
V upanišadách prána je považovaná za duši. Též mnozí řečtí filozofové se domnívali, že pneuma, vítr

je element duše. Tato představa je společná. A tato *jīvita indriya* existuje exkluzívně v karmicky vytvořené rūpa. V jiném druhu rūpa neexistuje.

A teď, podle buddhistické filosofie, tak jak je vysvětlená v tradici jižní, máme dva druhy životní energie neboli prány. U bytostí, které mají vědomí, doprovází každý okamžik vědomí. A u bytostí, které nemají vědomí, též existuje tato bioenergie, které se v čínštině říká či nebo ki. A to mistři třeba Feng šuej můžou vnímat na základě různých útvarů v přírodě.

Dotaz: To se dá měřit. *Bhante*: Ano? To jsme došli daleko. *Dotaz*: Když se jablko odtrhne od stromu, tak či je vysoká. Když sa usuší tak skoro žádná. A potom když sa namočí do vody, tak se obnoví skoro na úplnou hodnotu. *Bhante*: Ano? No tak to jsem se něco naučil.

Prostě ta energie existuje všude.

Dotaz: Protože tady není doprovázena tím vědomím? *Bhante*: Není doprovázená vědomím.

Teďko je třeba z hlediska buddhistického, pro mnicha v théravádové tradici je zakázáno kopat v zemi a tak dále. Protože v době Buddhy byli brahmíni přesvědčeni, že ty rostliny žijí. Mají také životní energii, která je citlivá a reaguje. Ale z hlediska buddhistické filosofie to, co nemá práanu spojenou s vědomím, nežije. Nežije v tom smyslu, že nemůže rozlišovat mezi tím, co je správné a co je nesprávné nebo co se sluší a co se nesluší. A proto vlastně z hlediska Buddhovi filosofie je to absolutně nelogické. Ale přesto to pravidlo existuje, protože *vinaya* není z hlediska osvícených, ale z hlediska toho, aby ti, kteří praktikují, měli úctu ve světě. A bráhmani jakožto nejvyšší kasta, pokud nebudou mít úctu bráhmanů, tak buddhismus se nebude moci rozvíjet. Proto Buddha udělal toto pravidlo. Což je z hlediska filozofie absolutní nesmysl, ale z hlediska konvenčního styku to má smysl.

Ale o tom nebudeme mluvit. Teď máme osmnáct rūpa pohromadě. Osmnáct krav, můžete si to spočítat.

Dotaz: Nemůžu se dopočítat.
Bhante: Čtyři elementy, šest orgánů, když si vezmeš hadaya rūpa, což máš deset. Teďko máš čtyři objekty smyslů plus jeden objekt, který má tři objekty. Čili dostaneš kolik? Dostaneš sedm. A k tomu přidáš *jīvita indriya*, už máš stádo pohromadě.

Dotaz: A ten sex tam tedy také patří? *Bhante*: Ten tam také patří.

Dotaz: Takže devatenáct. *Bhante*: Osmnáct, osmnáct musí být.

Dotaz: Omlouvám se, čtyři elementy, šest orgánů, sedm objektů smyslů.
Bhante: Počkej, teď jsme se domluvili, že voda patří do *dharma āyatana*. Tak z těch čtyř elementů bychom ubrali jeden.

Dotaz: Ještě jednou se omlouvám, protože to nestíhám. My jsme so domluvili, že tam nepatří, protože patří do *dharma* āyatana, ale proč?
Bhante: Protože si ji odvodíme z dotyku s těmi třemi dalšími.

Dotaz: Takže je to odvozená vlastnost. Tři elementy, šest orgánů, sedm objektů smyslů, to jsem na šestnácti, pak je tam sex a *jīvita indriya*.
Bhante: Osmnáct, můžeš si vzít počítačku.

A teďko zbývá deset, další stádo, které se nehodí k meditaci vhledu. Ale které jsou nutnost, abychom pochopili i ty ostatní. Třeba v severním buddhismu nepatří většina z nich do rūpa, ale patří do kategorie, která neexistuje v jižním buddhismu, a té se říká *citta-viprayukta-saṃskāra*. To znamená formace, které jsou oddělené od vědomí.

A jaké formace jsou oddělené od vědomí? Začínáme tím, že něco vyvstane. (29:40, zde jsem to zkrátil a upravil) Je to jako voda ve studni. Voda stoupá, stoupá, stoupá. To je *upaccaya*. Když se začíná přelívat, tak to je *santati*, kontinuita. Jestliže se začne přelívat, tak pak nastane proces, kterému se říká *dharata (džarata)*, stárnutí, přeměny. A po tom procesu přeměny neboli trvání přichází *aniccatā*, což je proces zániku. Čili čtyři falešné rūpy dá se říci. Protože se nedají použít k tomu, aby se staly objektem vipassany.

Dotaz: Tedy povstání, stoupání, klesání a zánik?
Bhante: Klesání ne. Je to stárnutí. Stárnutí znamená přeměna. Inklinace k zániku. Vlastně se jedná o tři momenty, vyvstání, trvání a zánik.

A podle filosofie Abhidharmy existují učenci, kteří oponují pojmu trvání. Protože jako když se hodí kámen do vzduchu, tak ten kámen poletí nahoru pokud bude mít v sobě energii. A v okamžiku, když ta energie dojde, ve stejné okamžiku začne padat. Teďko jsou učenci, kteří tvrdí že ne ve stejném okamžiku, ale že je ještě přechod. Jsou učenci, kteří nepřijímají přechod. Ale to už nás tolik nezajímá.

Po těch čtyřech, teď je takzvaná lakkhaṇa rūpa. Lakkhaṇa rūpa to je, jestliže se nacházíme v příznivém stavu existence, tak naše rūpa bude mít vlastnost lehkosti, jemnosti a schopnosti použití. Jako že je *kammaññatā*. *Kammaññatā* se nejlépe dá přeložit jako že se hodí k tomu, aby byla použita, jak je třeba. *Kamma*, v angličtině to překládají jako playablity. Znamená to schopnost karmy, schopnost díla. Ale playability to také asi není ten nejlepší překlad. Prostě schopnost být použitý. Jestliže máme ztuhlé tělo, tak budeme mít potíže ho používat. Jestliže naše tělo má vlastnost lehkosti a jemnosti, budeme ho lehce používat.
A teďko čím příznivější stav existence, tím jasnější tyto vlastnosti lehkosti a tak dále. To znamená, že když se na nás takto bohové dívají, tak my jim smrdíme, jak nám smrdí potulní psi. Ale my, když se zase díváme na prasata, tak se nám zdá, že jsou vyloženě hrubí nemotorní, primitivní. A tak jde škála.

Teďko co ještě zbývá?

Zbývá prostor.

Dotaz: Lakkhaṇa rūpa bylo za páté? *Bhante*: Ne, lakkhaṇa rūpa jsou tři, čili máme sedm.

Dotaz: Tak to mi unikly ty tři. Aha, to je ta lehkost, jemnost a použitelnost.
Bhante: Tak to jsi ztratil postřeh. Teďko máš vodu, to máš osm, pak k tomu dáš prostor, to je devět.

A ještě chybí dvě *rūpy*, kterým se říká *kāja viññāta* a *vacī viññāta*. Což znamená manifestace vědomí cestou těla a manifestace vědomí cestou řeči. To jsou též *rūpy*, protože je nemůžeme nikam zařadit. Ale nehodí se k vipassaně, protože nevidíme bezprostředně jejich vznikání a zanikání. To, co vzniká a zaniká, to jsou *sammāsana rūpa*, ty pohyby těla.

Dotaz: To považujeme za desátou krávu, siamskou? *Bhante*: Krávy tam jsou, jsou tam. Nemusíš se obávat.

Dotaz: Moc se omlouvám, moc se omlouvám, jsem zřejmě zaostalý kovboj. To kovbojové bývají. Vracím se, jsem u *lakkhaṇa rūpa*. Vy jste říkal, že jsou tři. Byl byste tak velmi laskav a znovu mi je vyjmenoval? *Bhante*: Lehkost, jemnost a použitelnost. Dotaz: Stádo je skoro kompletní, ještě čtyři matky.

Čtyři matky, tak první matka je karmická matka. Kdekoliv v jakékoliv kalápě se nachází *jīvita indriya*. To znamená životní energie, to je karmicky vytvořená kalápa. To znamená ty karmicky vytvořený kalápy ty jsme si nevybrali, ale ty se zrodily s námi jako výsledek našich minulých činů.

Teďko existuje rūpa vytvořená vědomím. Jako například pohyb ruky, nebo například to, co teďko říkám. Kdyby tam nebylo vědomí, tak nic neříkám. Je to tak? A kdyby tam nebylo vědomí, tak se ani nepohnu. Z toho vyplývá, že to jsou *rūpy* vytvořené vědomím. Pak je nádech, výdech. Nádech a výdech jsou též *rūpy* vytvořené vědomím.

Jak víme, že to je tak?

Když přestane vědomí, tak přestanu dýchat.

A další je ta rūpa, která není hned viditelná. Ale proces vědomí vytváří prakticky v každém momentě poznání. Kromě těch momentů reflexe v oku, uchu a tak dále, vytváří mentálně vytvořenou rūpu. A tato rūpa podpírá naše tělo. To že naše tělo se teď nezhroutí je právě na základě mentální rūpy.

Teďko existují dvě matky, které, pokud rūpa existuje, stále budou rodit a rodit nové kalápy. To jsou věčné matky.

A tyto věčné matky je co?

Je element ohně, který se dá též přeložit jako klimatické podmínky. Tomu se říká *utu*. *Utu* znamená doslova období, roční období. Element ohně má schopnost v rámci kalápy vytvářet vždy nové kalápy. A další věčná matka, pokud rūpa existuje, to je kalorická hodnota, *ojā*. A ta kalorická hodnota je též věčná matka, která bude vytvářet stále nové rūpy, které jsou zodpovědné za kontinuitu našeho těla.

A teď je třeba si uvědomit, že v každé kalápě, ať je vytvořena karmicky nebo vědomím, se nachází element ohně a nachází se element kalorické hodnoty. *Ojā* doslova znamená zář. Záře, která je v hmotě a která se dá vstřebat.

Dotaz: To není prána?
Bhante: Je to spojené s pránou. Protože podle jógy existuje *pitta*, *kapha* a *váta*. *Pitta*, *kapha* a *váta*, všechny mají svoji energii. Teďko prána patří *váta*. *Ojā* patří *pitta*, ohni. *Pitta* je oheň. Nakonec všechno je spojené, vše se odehrává v jednom okamžiku. Ale naším vědomím, které nás balamutí, které věří v jeden subjekt a jeden objekt, to prostě nevidíme. Ale to je to, co poznal Buddha jako závislé vznikání pod stromem probuzení.

Dotaz: Jsme kompletní? Dvacet osm krav, čtyři matky a dvě věčné? *Bhante*: Vše kompletní.

Dotaz: A kde je nějaký bejk?
Bhante: Bejk a kráva jsou zakódované v sexu. Jenom to, co má vědomí má sex. Vlastně ne, i rostliny mají sex. Takže je to zakódované na jakékoliv úrovni. Rostliny mají též sex.

Dotaz: Napadá mě, jak je tam umístěné světlo.
Bhante: Světlo? Světlo je v kalápě elementu ohně, nic jiného. Teďko v té kalápě, když pozorujete dech z hlediska théravádové filosofie, jestliže ten dech se stane světelný vjem díky koncentraci, tak nepozorujete nic jiného, než tu jasnost barvy, která je v každé kalápě a jasnost ohně. To světlo nepatří vědomí, ale patří té kalápě. Z hlediska Abhidharmy je to takto protože vidíme stejný dech. A dech není nic jiného než kalápy, mentálně vytvořené hmoty. V každé kalápě je element ohně a element barvy. Jestliže máme koncentraci a moudrost anebo moudrost nebo nejlépe dohromady, pak ten element ohně a element barvy v té kalápě začne zářit.
Teďko studujete své tělo. Jestliže nemáte koncentraci? Co se stane? To stejné tělo nebudete cítit jako světelný vjem. Jestliže máme koncentraci, můžeme to cítit jako světelný vjem.
A teďko jestliže se tělo rozpadne na kalápy, ty kalápy, které jsou karmicky vytvořené, jak je poznáme? Protože září. Ty kalápy, které nejsou karmicky vytvořené s výjimkou *rūpy* v srdci, ty nezáří. Jsou

neprůsvitné. Stejně tak kalápy sexu jsou neprůsvitné a tak dále. Čili to je celá věda, které kalápy jsou průsvitné, které kalápy jsou neprůsvitné.

Dotaz: Mohu se zeptat? To stádo, když jsme si popsali, těch dvacet osm druhů, to je dvacet osm druhů kaláp nebo je to dvacet osm druhů rūpy, které jsou v jedné kalápě.
Bhante: V jedné kalápě normálně nemůže být víc než třináct rūpa. To je maximum. Minimum je osm. Teďko v kalápě vytvořené karmou je nezbytně ta životní schopnost, ano? Teďko v kalápě v oku máš osm, plus životní schopnost, plus máš tu senzitivitu oka, čili deset. Ale jestliže tvé oko je ve stavu koncentrace a ta rūpa je lehká a jemná a dobře se používá, pak tam budou ty tři neskutečné rūpy, to je ta lehkost, a tak dále, čili dohromady třináct můžeš objevit. A to je maximum.
Minimum je osm, a to je v každé kalápě. A těch osm, tomu se říká *avinibbhoga rūpa*. *Avinibbhoga rūpa* je ta rūpa, bez které se kalápa nemůže obejít. V tradici severního buddhismu, jestliže čtete Abhidharmakośa, též se mluví o osmi základních, které jsou nezbytné. Ale ta klasifikace je trochu jiná. Žijeme v zajímavém světě a ani si toho nejsme vědomi.

Dotaz: Já se moc neorientuju v klasifikaci nebo struktuře théravádových nebo mahájánových nauk. Mohl byste pro mě ještě jednou zopakovat? Vlastně tenhle ten týdenní kurz se týkal théravádové tradice a teď mluvíte jižní, severní škola a tak dále.
Bhante: Jižní buddhismu je ten buddhismu, který používá páli. A to je Srí Lanka, Thajsko, Burma, Kambodža, trochu ve Vietnamu též. A severní buddhismus je ten, jehož kanon je přeložen ze sanskritu hlavně. Též jsou tam nějaké maličkosti přeložené z jiných jazyků, ale ze sanskritu.
Tyto výrazy používají učenci v Číně. Proč? To rozdělení na hínajána a mahájána je jenom škodlivé pro buddhismu. Nic dobrého v naší době nepřináší. A někomu říkat hínajána, hínajána znamená nižší. Když někomu řekneš, že je nižší, tak se mu to určitě nebude líbit. Proto učenci v Japonsku, Číně, dneska, aby se vyhnuli konfliktu, zatímco Tibeťané stále používají hínajána, tak učenci v Japonsku, Číně, Koreji už se orientují jinak. Používají základní buddhismus, jižní buddhismus, severní buddhismus, aby dali najevo, že se jedná o stejnou věc.

Dotaz: Indie patří kam? *Bhante*: Indie je matka, z ní pochází všechno, jak severní, tak jižní.

Dotaz: Vy jste říkal, že tato meditace se zachovala pouze v Burmě.
Bhante: Pouze v Burmě. Ta Abhidharma tradice se naštěstí zachovala v Burmě. V jiných théravádových zemích se nezachovala. Proto v Burmě skoro do dnešní doby bylo mnoho arahatů. Protože tato metoda detailní vipassany, jestliže se někdo chce stáhnout ze světa, když vidíš jenom ty krávy …

Dotaz: To je příprava na vipassanu? *Bhante*: Příprava na vipassanu.

Dotaz: Jaký má formální název tato meditace.
Bhante: Abhidharmová meditace, založená na Abhidharmě. A i v Burmě samotné, můj učitel se to naučil v jižní Burmě, v severní Burmě to není známé. V Mon, tam jsem se to učil já. A tam ta tradice se zachovala nejlépe. Mon to je národ, který mezi Thajskem a Burmou a ty si snad nejlépe zachovali tuhle tradici. A můj učitel tam žil dlouhá léta v různých jeskynních a učil se to tam. A teď vynalezl systém, jak to udělat, aby tato tradice nezmizela. Jak to udělat přístupné i nezasvěceným praktikantům. Dříve ti, kteří studovali Abhidharmu, byli do toho víceméně zasvěceni a byli jenom malá skupina. Ale všechny tyhle věci, to není tajemství. To najdeš, jestliže studuješ Visuddhimagga, což je bible meditace v théravádové tradici, všechno tam najdeš. Ale jak se dostat k tomu, co se nezachovalo? Právě v Burmě do dnešní doby existují takzvané průvodci Visuddhimagga. Můj učitel taky napsal pět knih, kde je tohle vysvětlení na základě meditace. Ve Visuddhimagga je to vysvětlené na základě scholastiky.